

Jadłospis na dzień: 04-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	serek homogenizowany	150g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	jogurt naturalny	150g
	jabłko	100g
obiad	marchew gotowana	150g
	ryba na parze z warzywami	100g
	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	mus owocowy	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kielbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 464,28
Energia (EER)	[kcal]	2 099,69
Białko ogółem	[g]	101,56
Tłuszcz	[g]	56,15
Weglowodany ogółem	[g]	301,47
Ogółem nasycone	[g]	27,45
Sacharoza	[g]	33,71
Błonnik pokarmowy	[g]	30,84
Sól	[g]	6,49