

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	45g
	banan	160g
	sałata	20g
	twarożek z rzodkiewką	80g
obiad	sałata z jogurtem	100g
	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	łopatka wieprzowa z warzywami	130g
	napój owocowy	250g
	zupa grochowa	300g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 898,65
Energia (EER)	[kcal]	2 357,55
Białko ogółem	[g]	111,40
Tłuszcz	[g]	78,58
Weglowodany ogółem	[g]	301,64
Ogółem nasycone	[g]	28,28
Sacharoza	[g]	39,24
Błonnik pokarmowy	[g]	47,31
Sól	[g]	7,45