

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser twarogowy	20g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	obiad	surówka z kapusty pekińskiej
stek z cebulą		100g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
żurek z ziemniakami		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora	120g
	szynka z indyka	45g
	bukiet warzyw na parze	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 841,69
Energia (EER)	[kcal]	2 106,49
Białko ogółem	[g]	95,89
Tłuszcz	[g]	76,37
Weglowodany ogółem	[g]	263,26
Ogółem nasycone	[g]	31,53
Sacharoza	[g]	24,17
Błonnik pokarmowy	[g]	29,91
Sól	[g]	6,91