

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.08

| Posiłek | Pozycja | Ilość |
|-------------|--|-------|
| I śniadanie | pieczywo mieszane | 90g |
| | szynka orzech | 45g |
| | ser żółty salami | 15g |
| | masło 82% | 12,5 |
| | jogurt naturalny | 100g |
| | herbata | 250g |
| | płatki jęczmienne na mleku | 300g |
| | jabłko | 80g |
| | sałata | 20g |
| obiad | kefir | 200g |
| | karczek duszony w sosie własnym | 80g |
| | kapusta biała gotowana | 150g |
| | ziemniaki z koprem | 250g |
| | napój owocowy | 250g |
| | zupa burakowa z makaronem razowym | 350g |
| kolacja | herbata | 250g |
| | pieczywo mieszane | 130g |
| | masło 82% | 12,5 |
| | kielbasa łopatkowa | 40g |
| | jajko gotowane | 50g |
| | sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty | 100g |

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

| Składnik | Jednostka | Zawartość w produktach |
|--------------------|-----------|------------------------|
| Energia (EER) | [kJ] | 9 246,99 |
| Energia (EER) | [kcal] | 2 200,82 |
| Białko ogółem | [g] | 91,21 |
| Tłuszcz | [g] | 73,71 |
| Weglowodany ogółem | [g] | 294,54 |
| Ogółem nasycone | [g] | 35,94 |
| Sacharoza | [g] | 31,94 |
| Błonnik pokarmowy | [g] | 30,51 |
| Sól | [g] | 7,93 |