

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	ser biały	60g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	kiełbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g
	obiad	filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z ananasem, marchewką i kukurydzą
surówka z kapusty białej i pora		150g
ryż brązowy gotowany na sypko		200g
napój owocowy		250g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
kolacja	herbata	250g
	zalewajka	350g
	kiełbasa bawarska	65g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	90g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, 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]	9 692,52
Energia (EER)	[kcal]	2 314,58
Białko ogółem	[g]	97,05
Tłuszcz	[g]	61,37
Weglowodany ogółem	[g]	304,80
Ogółem nasycone	[g]	32,48
Sacharoza	[g]	34,91
Błonnik pokarmowy	[g]	37,91
Sól	[g]	6,33