

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	serek śmietankowy	30g
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	ryż na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	obiad	burak gotowany
ziemniaki z koprem		220g
kotlet mielony z pieczarkami		100g
napój owocowy		250g
zupa ogórkowa z makaronem razowym		350g
kolacja		herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	pomarańcza	100g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 055,80
Energia (EER)	[kcal]	2 158,40
Białko ogółem	[g]	92,54
Tłuszcz	[g]	79,35
Węglowodany ogółem	[g]	273,01
Ogółem nasycone	[g]	34,45
Sacharoza	[g]	35,62
Błonnik pokarmowy	[g]	29,99
Sól	[g]	8,92