

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	dżem mini	25g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	napój owocowy
zupa pieczarkowa z makaronem		350g
ziemniaki		220
watroba wieprzowa w sosie		90g
surówka z ogórka kiszzonego		150g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kielbasa rawska	40g
	sałata	20g
	sałatka z tuńczyka	120g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Tuńczyk w sosie własnym

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 641,40
Energia (EER)	[kcal]	2 055,07
Białko ogółem	[g]	87,46
Tłuszcz	[g]	60,74
Węglowodany ogółem	[g]	289,38
Ogółem nasycone	[g]	24,47
Sacharoza	[g]	29,96
Błonnik pokarmowy	[g]	27,57
Sól	[g]	9,08