

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	ser żółty plaster	15g
	pomarańcza	100g
	szynka wieprzowa	45g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
obiad	udziec drobiowy pieczony	160g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	marchew gotowana	150g
	rosół z makaronem	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 022,30
Energia (EER)	[kcal]	2 145,99
Białko ogółem	[g]	115,60
Tłuszcz	[g]	76,53
Węglowodany ogółem	[g]	252,97
Ogółem nasycone	[g]	34,57
Sacharoza	[g]	18,87
Błonnik pokarmowy	[g]	29,09
Sól	[g]	7,29