

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	ser twarogowy plaster	20g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	obiad	napój owocowy
placki ziemniaczane		200g
twarożek ze szczypiorkiem		100g
jabłko gotowane		140g
kapuśniak		350g
kolacja	kielbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	ogórek kwaszony	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g

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]	8 632,13
Energia (EER)	[kcal]	2 055,19
Białko ogółem	[g]	90,73
Tłuszcz	[g]	66,70
Weglowodany ogółem	[g]	281,19
Ogółem nasycone	[g]	31,09
Sacharoza	[g]	25,17
Błonnik pokarmowy	[g]	28,16
Sól	[g]	7,61