

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	10g
	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	jabłko	180g
	obiad	sałata z jogurtem
zupa zalewajka z ziemniakami		350g
ryż brązowy gotowany na sypko		200g
napój owocowy		250g
mięso wieprzowe duszone z warzywami		100g
kolacja	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	sałata	20g
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 761,03
Energia (EER)	[kcal]	2 085,28
Białko ogółem	[g]	84,83
Tłuszcz	[g]	69,54
Weglowodany ogółem	[g]	277,45
Ogółem nasycone	[g]	35,42
Sacharoza	[g]	26,44
Błonnik pokarmowy	[g]	33,94
Sól	[g]	5,78