

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	płatki owiane na mleku	300g
obiad	kielbasa szynkowa	40g
	ryba smażona	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	surówka z kapusty kwaszonej	150g
	zupa grochówkowa	350g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	60
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 896,17
Energia (EER)	[kcal]	2 120,41
Białko ogółem	[g]	94,14
Tłuszcz	[g]	75,66
Węglowodany ogółem	[g]	264,66
Ogółem nasycone	[g]	33,57
Sacharoza	[g]	23,36
Błonnik pokarmowy	[g]	39,73
Sól	[g]	7,05