

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajo gotowane	50g
	kielbasa krakowska	40g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	obiad	buraki gotowane
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
udko drobiowe pieczone		200g
krupnik		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 545,78
Energia (EER)	[kcal]	2 273,64
Białko ogółem	[g]	126,53
Tłuszcz	[g]	81,27
Węglowodany ogółem	[g]	266,04
Ogółem nasycone	[g]	34,49
Sacharoza	[g]	35,69
Błonnik pokarmowy	[g]	32,32
Sól	[g]	5,95