

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarozek z rzodkiewką	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	manna na mleku	300g
	obiad	surówka z marchwi i selera
	karczek w sosie pieczeniowym	80
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa mieszczańska	350g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	kielbaska bawarska na ciepło	65g
	ser twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 343,28
Energia (EER)	[kcal]	2 003,54
Białko ogółem	[g]	87,74
Tłuszcz	[g]	57,37
Węglowodany ogółem	[g]	247,45
Ogółem nasycone	[g]	36,06
Sacharoza	[g]	25,46
Błonnik pokarmowy	[g]	30,64
Sól	[g]	6,63