

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	pomarańcza	100g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	ser twarogowy	20g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
obiad	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	kotlet schabowy smażony	80g
	pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchew gotowana	150g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarożek z rzodkiewką	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 748,47
Energia (EER)	[kcal]	2 090,18
Białko ogółem	[g]	100,28
Tłuszcz	[g]	64,50
Weglowodany ogółem	[g]	280,28
Ogółem nasycone	[g]	29,88
Sacharoza	[g]	27,57
Błonnik pokarmowy	[g]	30,71
Sól	[g]	5,94