

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	kiwi	70g
	sałata	20g
	manna na mleku	300g
	jajko gotowane	50g
	kielbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	marchew gotowana	150g
	zupa grochowa z ziemniakami	350g
	ryba smażona	80g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa łopatkowa	45g
	twarożek z koprem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, 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]	9 517,45
Energia (EER)	[kcal]	2 264,63
Białko ogółem	[g]	106,24
Tłuszcz	[g]	71,14
Węglowodany ogółem	[g]	301,42
Ogółem nasycone	[g]	31,07
Sacharoza	[g]	27,57
Błonnik pokarmowy	[g]	42,26
Sól	[g]	6,43