

Jadłospis na dzień: 10-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt naturalny	150g
	ryż na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	serek śmietankowy	30g
	szynka delikatesowa	45g
	obiad	burak gotowany
ziemniaki z koprem		220g
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze		80g
napój owocowy		250g
sos jarzynowy		50g
zupa warzywna z grysiem		350g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kielbasa rawska	40g
	pomarańcza	100g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 566,07
Energia (EER)	[kcal]	2 037,23
Białko ogółem	[g]	94,70
Tłuszcz	[g]	67,20
Węglowodany ogółem	[g]	272,12
Ogółem nasycone	[g]	34,42
Sacharoza	[g]	36,49
Błonnik pokarmowy	[g]	23,11
Sól	[g]	7,39