

Jadłospis na dzień: 07-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość	
I śniadanie	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	pieczeń drobiowa gotowana	45g	
	jogurt naturalny	150g	
	pieczywo pszenne	90g	
	masło 82%	12,5g	
	Herbata	250g	
	ser twarogowy	20g	
	zacierka na mleku	300g	
	II śniadanie	koktajl truskawkowy na kefirze	200g
obiad	napój owocowy	250g	
	sos jarzynowy	50g	
	ziemniaki z koprem	220g	
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g	
	surówka z selera i jabłka	150g	
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g	
	podwieczorek	budyń	160g
	kolacja	herbata	250g
pieczywo pszenne		130g	
masło 82%		12,5g	
szynka z indyka		45g	
pastę z sera i pomidora		100g	
bukiet warzyw na parze z oliwą i ziołami		100g	
	sałata	20g	

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 093,04
Energia (EER)	[kcal]	2 159,95
Białko ogółem	[g]	105,88
Tłuszcz	[g]	65,73
Węglowodany ogółem	[g]	295,39
Ogółem nasycone	[g]	35,10
Sacharoza	[g]	33,06
Błonnik pokarmowy	[g]	28,00
Sól	[g]	6,40