

Jadłospis na dzień: 2024-03-09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	zacierka na mleku	300g
	pomidor	80g
	kiełbasa szynkowa	40g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	ser biały	60g
	sałata	20g
II śniadanie	koktajl owocowy	200g
obiad	ryż gotowany na sypko	200g
	sałatka z marchwi i jabłka	150g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z marchewką, ananasem i kukurydzą	150g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pasta z jajka i sera	80g
	pieczywo pszenne	40g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbaska bawarska na ciepło	65g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	90g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	10 033,63
Energia (EER)	[kcal]	2 391,76
Białko ogółem	[g]	119,29
Tłuszcz	[g]	72,96
Węglowodany ogółem	[g]	310,99
Ogółem nasycone	[g]	34,24
Sacharoza	[g]	36,36
Błonnik pokarmowy	[g]	28,16
Sól	[g]	7,47