

Jadłospis na dzień: 10-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	ryż na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	serek śmietankowy	30g
obiad	burak gotowany	150g
	kotlet mielony z pieczarkami	100g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa ogórkowa z makaronem razowym	350g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	pomarańcza	100g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:
Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne
zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze
całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela,
wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500,
Mleko spożywcze, 2%
tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy
półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 117,07
Energia (EER)	[kcal]	2 172,61
Białko ogółem	[g]	93,25
Tłuszcz	[g]	79,50
Weglowodany ogółem	[g]	275,24
Ogółem nasycone	[g]	34,49
Sacharoza	[g]	35,71
Błonnik pokarmowy	[g]	31,02
Sól	[g]	8,94