

Za okres: od 2024-03-23 do 2024-03-23

Dieta: Podstawowa

2024-03-23 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru () |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser salami, papryka - 640g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, papryka czerwona, ser salami pełnotłusty, herbata czarna napar bez cukru

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 762,2kcal, białko(32,6g), tłuszcze(30,49g), tłuszcze nasycone(17,86g), węglowodany(92,89g), w tym cukry(13,03g), błonnik(5,75g), sól(3,25g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Karczek pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten**

Skład: () |mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina karkówka |,

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Salatka wielowarzywna - 150g**

Skład: Salatka wielowarzywna (),

Potrawa: **Zupa ryżowa I - 350g , Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1029,09kcal, białko(42,52g), tłuszcze(41,78g), tłuszcze nasycone(9,48g), węglowodany(121,67g), w tym cukry(15,89g), błonnik(11,67g), sól(2,25g)

Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, ogórek - 560g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, kajzerki, masło, sjaja kurze całe, ogórek, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 577,18kcal, białko(22,9g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(82,18g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,49g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Banan - 220g**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2502,91kcal, białko(99,41g), tłuszcze(91,4g), tłuszcze nasycone(36,07g), węglowodany(329,32g), w tym cukry(58,33g), błonnik(24,18g), sól(8g)