Jadłospis

Dieta podstawowa

Dzień 14/10/2026 r.

Śniadanie:

Herbata czarna granulowana b/c 250ml
Płatki owsiane na mleku 300ml (MLE, GLU)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU)
Chleb graham 30g (GLU)
Masło extra 82% tł. 15g (MLE)
Sałata lodowa 20g
Szynka luksusowa wieprzowa, wędzona 40g (GLU, SOJ, MLE, JAJ, SEL, GOR)

Obiad:

Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU, PSZ, SEL)
Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g
Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100g
Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200g
Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml

Kolacja:

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (MLE, GLU)
Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU)
Masło extra 82% tł. 15g (MLE)
Ser żółty 40g (MLE)
Sałata zielona 20g

Posiłek nocny:

Śliwka 1 szt.

Wartość energetyczna: 1987,29kcal
Białko: 95,47g,
Tłuszcz: 60,19g, NKT: 27,53g
Węglowodany: 287,73g, Cukry: 49,50g
Błonnik: 28,31g
Sód: 2833,59mg