

Próbka do badania ok. 1/3 całodiennej porcji wyżywienia z dnia 27.08.2026 r.
Dieta podstawowa

DIETA PODSTAWOWA ZGODNIE Z JADŁOSPISEM

Masa netto całodiennej porcji: 1960 g

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu:

Białko: 82g

Błonnik pokarmowy: 20g

Tłuszcz całkowity: 53g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19g

Sód: 1945mg

Węglowodany: 200g

Wartość energetyczna: 1985 kcal

Śniadanie: - chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 60g - papryka 40g Herbata czarna

E: 475 kcal B: 20 g; T: 15 g; WO: 44 g A: 1,7

Obiad: - zupa ogórkowa 450 ml - Schab z w sosie własnym 100g - kasza jęczmienna 125g Surówka wiosenna 100g, Kompot owocowy

E: 780 B: 42g; T: 15g; W: 90g A: 1,3,7,9

Kolacja: - chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka konserwowa 45g - jajko na twardo 1 szt - pomidor 40, g Herbata czarna

E: 490 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 55 g A: 1,3,7

Posiłek nocny: Ciasto marchewkowe

E: 240 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 30 g A: 1,3,7