

Jadłospis - dieta podstawowa

Dzień 28/04/2026 r.

Śniadanie:

chleb mieszany (GLU) (70g)

chleb graham (GLU) (80g)

masło ekstra (MLE) (10g)

jaja kurze całe (JAJ) (50g)

rzodkiewka (50g)

kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)

Obiad:

zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)

pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)

szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g)

ziemniaki gotowane w wodzie (200g)

kompot wieloowocowy (200ml)

Kolacja:

chleb mieszany (GLU) (70g)

chleb graham (GLU) (80g)

masło ekstra (MLE) (10g)

szynka gotowana z piersi kurczaka (50g)

pomidor (50g)

herbata czarna, napar bez cukru (200ml)

Posiłek nocny:

jogurt owocowy (MLE) (150g)

Wartość energetyczna: 1941 kcal

Białko: 92,69g, Tłuszcz: 58,25g, NKT: 21,52g

Węglowodany: 244,58g, Cukry: 60,47g

Błonnik: 26,97g, Sód: 1233,54mg