

Jadłospis na dzień 2018-06-12 dla diety: PODSTAWA PODSTAWOWA 1

Lp	Posilek	Rodzaj	Danie/Asortyment	Gramatura dania		Ilość		Uwagi:	Składniki odżywcze
				Gramatura	Jm	Planowana	Jm		Energia kcal [kcal]
1	Śniadanie	Dania	Mleczna z płatkami owsianymi 300ml	300,00	ml	1,0000	Por		157,68
2	Śniadanie	Dania	Szynka konserwowa 40g	40,00	g	1,0000	Por		38,56
3	Śniadanie	Dania	Salata zielona 10g	10,00	g	1,0000	Por		1,26
4	Śniadanie	Dania	Chleb zwykły pszenny 60g	60,00	g	1,0000	Por		135,54
5	Śniadanie	Dania	Chleb razowy 60g	60,00	g	1,0000	Por		115,02
6	Śniadanie	Dania	Masło 15g	15,00	g	1,0000	Por		99,23
7	Śniadanie	Dania	Herbata z cukrem 250ml	250,00	ml	1,0000	Por		36,45
8	Obiad	Dania	Barszcz czerwony zabieleny (1) 300ml	300,00	ml	1,0000	Por		185,16
9	Obiad	Dania	Ziemniaki gotowane 200g	200,00	g	1,0000	Por		229,06
10	Obiad	Dania	Kurczak pieczony udko 100g	100,00	g	1,0000	Por		245,42
11	Obiad	Dania	Marchewka gotowana 100g	100,00	g	1,0000	Por		51,24
12	Obiad	Dania	Mizeria z jogurtem 100g	100,00	g	1,0000	Por		22,50
13	Obiad	Dania	Kompot z cukrem 250ml	250,00	ml	1,0000	Por		64,13
14	Kolacja	Dania	Kaszanka smażona 100g (1szt.)	100,00	g	1,0000	Por		224,73
15	Kolacja	Dania	Ser żółty 30g	30,00	g	1,0000	Por		91,01
16	Kolacja	Dania	Pomidor 50g	50,00	g	1,0000	Por		6,75
17	Kolacja	Dania	Chleb zwykły pszenny 70g	70,00	g	1,0000	Por		158,13
18	Kolacja	Dania	Kajzerka (50g)	1,00	szt	1,0000	Por		266,40
19	Kolacja	Dania	Masło roślinne 15g	15,00	g	1,0000	Por		71,96
20	Kolacja	Dania	Herbata z cukrem 250ml	250,00	ml	1,0000	Por		36,45

Suma w jadłospisie:	2 301,00
---------------------	----------