

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Szynka konserwowa	45
	Herbata	250
	Jabłko	80
	Kasza jeczmienna na mleku	300
	Masło	12,5
	Salata	20
	Pieczywo pszenne	90
	Ser topiony kostka	17,5
	obiad	Udko gotowane w sosie koperkowym
Napój owocowy		250
Zupa jarzynowa z zacierka i zieleniną		330
Surówka z selera i marchwi		160
Ziemniaki z koprem		220
kolacja	Herbata	250
	Masło	12,5
	Pieczywo pszenne	130
	Salatka z brokuła i jajka	150
	kielbasa rawska	40
	Ser plaster twarogowy	21,43

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 090,09
Energia (EER)	[kcal]	2 164,53
Białko ogółem	[g]	115,57
Tłuszcz	[g]	78,12
Węglowodany ogółem	[g]	248,64
Ogółem nasycone	[g]	36,91
Sacharoza	[g]	28,64
Błonnik pokarmowy	[g]	38,31
Sól	[g]	8,44