

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Szynka wieprzowa	45
	Pieczywo pszenne	90
	Płatki owsiane na mleku	300
	Pomidor	50
	Jogurt naturalny	150
	Herbata	
	Masło	12,5
obiad	Ser biały	60
	Ziemniaki	220
	Zupa grysikowa z zieleciną	350
	Salatka z buraka	160
	Filet drobiowy gotowany	80
	Sos koperkowy	50
	Napój owocowy	250
kolacja	Herbata	250
	Masło 82%	12,5
	Pasta mięsno-warzywna	100
	Ser topiony plaster 1szt	16,25
	Salata	20

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 263,02
Energia (EER)	[kcal]	1 966,92
Białko ogółem	[g]	105,50
Tłuszcz	[g]	60,91
Weglowodany ogółem	[g]	258,40
Ogółem nasycone	[g]	30,47
Sacharoza	[g]	30,40
Błonnik pokarmowy	[g]	37,38
Sól	[g]	5,52