

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Jabłko	80g
	Kasza jęczmienna na mleku	350ml
	Herbata	250ml
	Pieczywo pszenne	90g
	Masło 82%	12,5
	Szynka z indyka	45g
	Twarożek ze szczypiorem	70g
	Salata- listek	
obiad	Napój owocowy	250g
	Marchew gotowana	150g
	Ziemniaki z koprem	220
	Sos jarzynowy	50gg
	Zupa brokułowa z zacierką	350ml
	Pulpet gotowany wieprzowo- wołowy	80g
kolacja	Herbata	250ml
	Masło 82%	12,5
	Pieczywo pszenne	130g
	Kielbasa łopatkowa	40gt
	Serek śmietankowy	30g
	Salata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 333,60
Energia (EER)	[kcal]	1 985,78
Białko ogółem	[g]	89,96
Tłuszcz	[g]	62,92
Węglowodany ogółem	[g]	234,99
Ogółem nasycone	[g]	42,58
Sacharoza	[g]	14,62
Błonnik pokarmowy	[g]	37,05
Sól	[g]	8,51