

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	banan	180g
	herbata	250g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	obiad	zupa brokułowa z zacierką
ziemniaki z koperkiem		220g
napój owocowy		250g
buraki gotowane		150g
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany		80g
sos koperkowy		50g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 605,31
Energia (EER)	[kcal]	2 044,60
Białko ogółem	[g]	91,03
Tłuszcz	[g]	60,21
Weglowodany ogółem	[g]	303,95
Ogółem nasycone	[g]	34,56
Sacharoza	[g]	43,80
Błonnik pokarmowy	[g]	22,62
Sól	[g]	5,42