

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	kielbasa rawska	40g
	Herbata	250g
	zacierka na mleku	250ml
	Pieczywo pszenne	90g
	banan	70g
	herbata	250ml
	sałata	20g
	ser plaster twarogowy	21,43
obiad	pulpet gotowany na parze	90g
	sos jarzynowa	50
	ziemniaki z koprem	220
	napój owocowy	250ml
	Surówka z selera i jabłka	150g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350ml
	sos jarzynowy	50ml
kolacja	masło 82%	12,5
	Pasta z sera i pomidora	70g
	szynka delikatesowa	45
	bukiet warzyw na parze	70g
	pieczywo pszenne	130
	masło 82%	12,5

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]	8 035,28
Energia (EER)	[kcal]	1 909,42
Białko ogółem	[g]	87,73
Tłuszcz	[g]	55,11
Weglowodany ogółem	[g]	280,65
Ogółem nasycone	[g]	24,65
Sacharoza	[g]	26,83
Błonnik pokarmowy	[g]	26,49
Sól	[g]	6,34