

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ryż na mleku	300ml
	herbata	250ml
	sałata	20g
	ser topiony kostka	17,50 g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	obiad	sos koperkowy
ziemniaki z koprem		220g
Zupa grysikowa z warzywami		350ml
pulpet gotowany na parze		80g
sałatka z buraka		150g
napój owocowy		250ml
kolacja	masło 82%	12,5
	pasta z ryby wędzonej z zieleciną	90g
	kielbasa rawska	40g
	pomidor	50
	pieczywo pszenne	130
	masło82%	12,5
	herbata	250 ml

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 100,99
Energia (EER)	[kcal]	1 927,88
Białko ogółem	[g]	88,13
Tłuszcz	[g]	72,79
Weglowodany ogółem	[g]	235,43
Ogółem nasycone	[g]	34,74
Sacharoza	[g]	16,31
Błonnik pokarmowy	[g]	14,38
Sól	[g]	7,60