

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.12

| Posiłek | Pozycja | Ilość |
|-------------|----------------------------|-------------------------------------|
| I śniadanie | jabłko | 180g |
| | herbata | 250g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | pieczywo pszenne | 90g |
| | szynka delikatesowa | 46,5 |
| | serek śmietankowy | 30g |
| | sałata | 20g |
| | płatki jeczmienne na mleku | 300g |
| | obiad | kalafior gotowany na parze z olejem |
| | ziemniaki z koprem | 220 |
| | zupa burakowa z makaronem | 350g |
| | napój owocowy | 250g |
| | sos natkowy | 50g |
| | filet drobiowy gotowany | 80g |
| kolacja | chleb pszenny | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | herbata | 250g |
| | pulpet rybny | 80g |
| | kiełbasa rawska | 40g |
| | sałata | 20g |
| | duszone warzywa | 60g |

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

| Składnik | Jednostka | Zawartość w produktach |
|--------------------|-----------|------------------------|
| Energia (EER) | [kJ] | 7 865,04 |
| Energia (EER) | [kcal] | 1 868,02 |
| Białko ogółem | [g] | 94,77 |
| Tłuszcz | [g] | 55,03 |
| Węglowodany ogółem | [g] | 254,26 |
| Ogółem nasycone | [g] | 27,08 |
| Sacharoza | [g] | 30,15 |
| Błonnik pokarmowy | [g] | 23,70 |
| Sól | [g] | 5,44 |