

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	twarożek z rzodkiewką i koperkiem	80g
	szynka drobiowa	40g
	kasza manna na mleku	300g
	herbata	250g
	chleb pszenny	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	10g
obiad	napój owocowy	250g
	kalafior parowany	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	sos natkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	sos pomidorowy	50g
	serek śmietankowy	30g
	surówka z marchewki i jabłka	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe,
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser
twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kcal]	1 966,96
Białko ogółem	[g]	98,25
Tłuszcz	[g]	58,10
Węglowodany ogółem	[g]	269,86
Ogółem nasycone	[g]	31,61
Sacharoza	[g]	21,18
Błonnik pokarmowy	[g]	20,74
Sól	[g]	4,79
Energia (EER)	[kJ]	8 436,13