

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajo gotowane	50g
	sałata	20g
	pomarańcza	80g
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	obiad	napój owocowy
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	burak gotowany	150g
	kolacja	herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 026,17
Energia (EER)	[kcal]	2 149,04
Białko ogółem	[g]	120,10
Tłuszcz	[g]	77,13
Węglowodany ogółem	[g]	251,42
Ogółem nasycone	[g]	32,82
Sacharoza	[g]	33,78
Błonnik pokarmowy	[g]	23,03
Sól	[g]	5,66