

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	zacierka na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo pszenne	90g
	szynka orzech	45g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	obiad	makaron durum gotowany
sałatka z buraka i jabłka		150g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
napój owocowy		250g
gulasz wieprzowy gotowany		100g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	pasta z makreli wędzonej	90g
	kiełbasa krakowska	40g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g
	masło 82%	12,5

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 220,19
Energia (EER)	[kcal]	1 952,47
Białko ogółem	[g]	103,03
Tłuszcz	[g]	56,63
Węglowodany ogółem	[g]	259,22
Ogółem nasycone	[g]	27,20
Sacharoza	[g]	28,52
Błonnik pokarmowy	[g]	21,86
Sól	[g]	6,70