

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	banan	180g
	ser twarogowy	20g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
obiad	pulpet wieprzowo-wołowy	80g
	kalafior gotowany	150g
	sos jarzynowy	50g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	kasza peczak gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym, oliwą i słonecznikiem	100g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	ser biały	60g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza jęczmienna, pęczak, Makaron bezjajeczny, 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]	8 544,26
Energia (EER)	[kcal]	2 030,70
Białko ogółem	[g]	109,98
Tłuszcz	[g]	60,97
Weglowodany ogółem	[g]	266,59
Ogółem nasycone	[g]	33,67
Sacharoza	[g]	24,49
Błonnik pokarmowy	[g]	23,42
Sól	[g]	5,88