

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.30

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

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, peczak, Makaron bezjajeczny, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 968,76
Energia (EER)	[kcal]	2 131,30
Białko ogółem	[g]	94,61
Tłuszcz	[g]	65,00
Węglowodany ogółem	[g]	298,92
Ogółem nasycone	[g]	31,32
Sacharoza	[g]	47,85
Błonnik pokarmowy	[g]	24,08
Sól	[g]	7,91