

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka delikatesowa	45g
	jogurt naturalny	150g
	ryż na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	10g
	serek śmietankowy	30g
	obiad	burak gotowany
ziemniaki z koprem		220g
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze		80g
sos jarzynowy		50g
napój owocowy		250g
zupa warzywna z grysikiem		350g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	pomarańcza	100g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, 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]	8 504,80
Energia (EER)	[kcal]	2 023,02
Białko ogółem	[g]	93,99
Tłuszcz	[g]	67,05
Weglowodany ogółem	[g]	269,90
Ogółem nasycone	[g]	34,38
Sacharoza	[g]	36,41
Błonnik pokarmowy	[g]	22,08
Sól	[g]	7,37