

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło82%	12,5
	jabłko	80g
	herbata	250ml
	płatki owsiane na mleku	300ml
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90
	poledwica drobiowa	40
	twarożek z koperkiem	70g
obiad	ryz ciemny gotowany na sypko	200g
	Filet drobiowy gotowany	80
	napój owocowy	250ml
	Zupa koperkowa z ziemniakami	350
	sałata z jogurtem	100g
	sos jarzynowy	50ml
kolacja	herbata	250ml
	pieczywo pszenne	90g
	masło	12,5
	kiełbasa krakowska	40
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 624,03
Energia (EER)	[kcal]	2 053,56
Białko ogółem	[g]	119,29
Tłuszcz	[g]	66,93
Węglowodany ogółem	[g]	241,75
Ogółem nasycone	[g]	32,11
Sacharoza	[g]	17,51
Błonnik pokarmowy	[g]	37,66
Sól	[g]	6,73