

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomarańcza	100g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy plaster	20,43g
	pomidor	80g
	kefir	150g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	sos koperkowy	50g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	kefir	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	serek śmietankowy	30g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	sałata	20g
	jabłko	90g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir,
2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ
500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler
korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 385,60
Energia (EER)	[kcal]	1 994,11
Białko ogółem	[g]	97,71
Tłuszcz	[g]	60,12
Węglowodany ogółem	[g]	280,89
Ogółem nasycone	[g]	31,28
Sacharoza	[g]	35,01
Błonnik pokarmowy	[g]	26,07
Sól	[g]	5,97