

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	jabłko	100g
	serek homogenizowany	150g
obiad	szynka konserwowa	45g
	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	100g
kolacja	marchew gotowana	150g
	herbata	250g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy	100g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kielbasa rawska	40g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 109,41
Energia (EER)	[kcal]	2 017,44
Białko ogółem	[g]	94,70
Tłuszcz	[g]	62,18
Weglowodany ogółem	[g]	273,16
Ogółem nasycone	[g]	32,70
Sacharoza	[g]	26,65
Błonnik pokarmowy	[g]	27,61
Sól	[g]	6,24