

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	20g
	szynka konserwowa	45g
	jogurt naturalny	150g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	obiad	zupa brokułowa
udko z kurczaka gotowane		160g
sos koperkowy		50g
kasza pęczak		200g
sałatka z buraka		150g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kcal]	2 024,89
Białko ogółem	[g]	108,92
Tłuszcz	[g]	69,22
Węglowodany ogółem	[g]	242,84
Ogółem nasycone	[g]	31,19
Sacharoza	[g]	26,61
Błonnik pokarmowy	[g]	21,75
Sól	[g]	6,33
Energia (EER)	[kJ]	8 914,45