

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy plaster	20g
	jabłko	160g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	obiad	ryba gotowana na parze z warzywami
zupa wielowarzywna		350g
ziemniaki z koperkiem		220g
napój owocowy		250g
kefir		150g
surówka z marchwi i jabłka		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pasztet drobiowy	80g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	7 960,81
Energia (EER)	[kcal]	1 971,48
Białko ogółem	[g]	85,64
Tłuszcz	[g]	63,39
Weglowodany ogółem	[g]	274,76
Ogółem nasycone	[g]	29,76
Sacharoza	[g]	28,28
Błonnik pokarmowy	[g]	28,70
Sól	[g]	7,31