

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	obiad	sos koperkowy
buraki gotowane		150g
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany		80g
napój owocowy		250g
zupa brokułowa z zacierką		350g
ziemniaki z koperkiem		220g
kolacja		masło 82%
	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	kielbasa łopatkowa	40g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 476,21	
Energia (EER)	[kcal]	2 014,58	2
Białko ogółem	[g]	94,66	6
Tłuszcz	[g]	61,77	6
Węglowodany ogółem	[g]	277,00	3
Ogółem nasycone	[g]	36,07	
Sacharoza	[g]	32,72	
Błonnik pokarmowy	[g]	20,70	
Sól	[g]	5,64	