

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	jabłko	180g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	twarożek z koperkiem	80g
	polędwica drobiowa	45g
	filet drobiowy gotowany	80g
obiad	sałata z jogurtem	100g
	sos jarzynowy	50g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	ryż gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	kolacja	kawa zbożowa z mlekiem
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 494,45
Energia (EER)	[kcal]	2 017,72
Białko ogółem	[g]	94,89
Tłuszcz	[g]	54,91
Węglowodany ogółem	[g]	291,29
Ogółem nasycone	[g]	25,37
Sacharoza	[g]	28,34
Błonnik pokarmowy	[g]	25,03
Sól	[g]	5,81