

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	20g
	Herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	zacierka na mleku	300g
	kiełbasa drobiowa	40g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	surówka z selera i jabłka	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze z oliwą i ziołami	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, 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]	8 428,55
Energia (EER)	[kcal]	2 005,04
Białko ogółem	[g]	92,06
Tłuszcz	[g]	66,68
Węglowodany ogółem	[g]	268,75
Ogółem nasycone	[g]	33,51
Sacharoza	[g]	26,06
Błonnik pokarmowy	[g]	26,37
Sól	[g]	5,84