

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	szynka delikatesowa	46,5
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	obiad	ziemniaki z koprem
kalafior gotowany na parze z olejem		150g
filet drobiowy gotowany		80g
zupa burakowa z makaronem		350g
kefir		150g
sos jarzynowy		50g
napój owocowy		250g
kolacja		chleb pszenny
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kielbasa rawska	40g
	sałata	20g
	sałatka z tuńczyka	120g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (EER)	[kJ]	8 390,56
Energia (EER)	[kcal]	1 990,09
Białko ogółem	[g]	94,54
Tłuszcz	[g]	50,33
Węglowodany ogółem	[g]	292,55
Ogółem nasycone	[g]	26,65
Sacharoza	[g]	31,42
Błonnik pokarmowy	[g]	25,66
Sól	[g]	6,43