

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	szynka delikatesowa	46,5
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	banan	180g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	obiad	sos jarzynowy
obiad	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	220
	kalafior gotowany na parze z olejem	150g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	kolacja	chleb pszenny
kolacja	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
	sałatka z tuńczyka	120g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 458,99
Energia (EER)	[kcal]	2 006,29
Białko ogółem	[g]	90,16
Tłuszcz	[g]	47,77
Weglowodany ogółem	[g]	319,16
Ogółem nasycone	[g]	24,95
Sacharoza	[g]	43,92
Błonnik pokarmowy	[g]	26,45
Sól	[g]	6,27