

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	ser biały	60g
	szynka drobiowa	40g
	herbata	250g
	obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej
pulpet drobiowy gotowany na parze		80g
sałatka z buraka		150g
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
sos koperkowy		50g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 314,61	
Energia (EER)	[kcal]	1 976,31	2
Białko ogółem	[g]	103,54	8
Tłuszcz	[g]	55,78	6
Węglowodany ogółem	[g]	274,25	3
Ogółem nasycone	[g]	26,94	
Sacharoza	[g]	32,59	
Błonnik pokarmowy	[g]	29,60	
Sól	[g]	4,84	