

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	kiełbasa krakowska	40g
	pasztet drobiowy	60g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	ryż na mleku	300g
obiad	brokuł gotowany na parze z oliwą i ziołami	150g
	schab gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa drobiowa	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (EER)	[kJ]	8 443,17
Energia (EER)	[kcal]	2 016,45
Białko ogółem	[g]	88,63
Tłuszcz	[g]	63,35
Węglowodany ogółem	[g]	268,62
Ogółem nasycone	[g]	25,81
Sacharoza	[g]	24,21
Błonnik pokarmowy	[g]	25,75
Sól	[g]	6,29