

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kiełbasa krakowska	40g
	pasztet drobiowy	60g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	ryż na mleku	300g
	pomidor	80g
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, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 784,72
Energia (EER)	[kcal]	2 097,45
Białko ogółem	[g]	94,44
Tłuszcz	[g]	66,05
Węglowodany ogółem	[g]	276,99
Ogółem nasycone	[g]	27,60
Sacharoza	[g]	25,71
Błonnik pokarmowy	[g]	25,75
Sól	[g]	6,52