

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kasza jęczmienna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka wieprzowa	45g
	herbata	250g
	pomarańcza	100g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	ser biały plaster	20g
	obiad	kefir
udziec drobiowy gotowany		160g
ziemniaki z koperkiem		220g
marchew gotowana		150g
sos natkowy		50g
zupa jarzynowa z zacierką		350g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	65g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 914,66
Energia (EER)	[kcal]	2 117,98
Białko ogółem	[g]	116,16
Tłuszcz	[g]	72,90
Weglowodany ogółem	[g]	256,77
Ogółem nasycone	[g]	34,36
Sacharoza	[g]	21,74
Błonnik pokarmowy	[g]	24,11
Sól	[g]	7,58