

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.15

| 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 |
| | połędwica 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,

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