

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka drobiowa	40g
	banan	160g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	ser twarogowy plaster	20g
	herbata	250g
	zacierka na mleku	300g
obiad	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	ryż gotowany na sypko	200g
	udko z kurczaka gotowane	160g
	sałata z jogurtem	120g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 780,83
Energia (EER)	[kcal]	2 086,13
Białko ogółem	[g]	112,75
Tłuszcz	[g]	66,44
Węglowodany ogółem	[g]	270,66
Ogółem nasycone	[g]	32,84
Sacharoza	[g]	32,03
Błonnik pokarmowy	[g]	19,38
Sól	[g]	6,12