

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	chleb pszenny	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	jabłko	180g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	10g
	pomidor	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	II śniadanie	koktajl truskawkowy z jogurtem
obiad	kefir	150g
	napój owocowy	250g
	buraczki gotowane	150g
	kasza pęczak gotowana na sypko	200g
	zupa brokułowa	350g
	potrawka drobiowa w jarzynach	150g
	podwieczorek	sałatka z pomidorem, oliwą i ziołami
	wafel ryżowy	6g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 336,18
Energia (EER)	[kcal]	1 987,14
Białko ogółem	[g]	91,48
Tłuszcz	[g]	72,00
Weglowodany ogółem	[g]	242,29
Ogółem nasycone	[g]	36,00
Sacharoza	[g]	24,27
Błonnik pokarmowy	[g]	36,63
Sól	[g]	5,96