

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	10g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	kiełbasa drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	kasza manna na mleku	300g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
zupa buraczkowa z makaronem		350g
filet drobiowy gotowany		80g
napój owocowy		250g
sos natkowy		50g
kalafior gotowany		150g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	serek śmietankowy	30g
	surówka z marchewki i jabłka	80g
	sos koperkowy	50g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 654,87
Energia (EER)	[kcal]	2 056,54
Białko ogółem	[g]	105,98
Tłuszcz	[g]	58,48
Węglowodany ogółem	[g]	283,00
Ogółem nasycone	[g]	33,27
Sacharoza	[g]	27,44
Błonnik pokarmowy	[g]	21,07
Sól	[g]	4,89