

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser twarogowy	20g
	jabłko	180g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	obiad	schab wieprzowy gotowany
zupa jaglana z warzywami		350g
ziemniaki z koperkiem		220g
napój owocowy		250g
sos pomidorowy		50g
surówka z selera i jabłka		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pasztet drobiowy	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 213,38
Energia (EER)	[kcal]	1 953,73
Białko ogółem	[g]	92,70
Tłuszcz	[g]	62,71
Weglowodany ogółem	[g]	262,55
Ogółem nasycone	[g]	30,51
Sacharoza	[g]	26,53
Błonnik pokarmowy	[g]	26,09
Sól	[g]	7,32