

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka orzech	45g
	ser twarogowy	20g
	jabłko	180g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	obiad	kefir
napój owocowy		250g
marchewka gotowana		150g
zupa wielowarzywna		350g
ryba gotowana na parze z warzywami		130g
ziemniaki z koperkiem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pasztet drobiowy	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, 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]	8 005,23
Energia (EER)	[kcal]	1 980,39
Białko ogółem	[g]	88,72
Tłuszcz	[g]	59,05
Węglowodany ogółem	[g]	283,39
Ogółem nasycone	[g]	30,38
Sacharoza	[g]	28,28
Błonnik pokarmowy	[g]	29,88
Sól	[g]	7,44