

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	szynka kanapkowa	45g
	obiad	zupa kalafiorowa z ziemniakiem
schab gotowany		80g
surówka z buraka i jabłka		150g
napój owocowy		250g
sos jarzynowy		50g
ziemniaki z koprem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy pęczak z kukurydzą, jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	10g
	jabłko	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 759,84
Energia (EER)	[kcal]	2 079,69
Białko ogółem	[g]	100,48
Tłuszcz	[g]	54,01
Węglowodany ogółem	[g]	309,55
Ogółem nasycone	[g]	27,52
Sacharoza	[g]	33,79
Błonnik pokarmowy	[g]	28,31
Sól	[g]	6,43