

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.31

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	serek homogenizowany	150g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	350g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
obiad	surówka z marchwi i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	sos koperkowy	50g
	kefir	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 561,12
Energia (EER)	[kcal]	2 039,87
Białko ogółem	[g]	92,03
Tłuszcz	[g]	70,54
Węglowodany ogółem	[g]	266,05
Ogółem nasycone	[g]	41,51
Sacharoza	[g]	18,27
Błonnik pokarmowy	[g]	39,68
Sól	[g]	6,20