

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	herbata	250g
	kiwi	70g
	jogurt naturalny	150g
	serek śmietankowy	30g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	udko gotowane	200g
	napój owocowy	250g
	marchew gotowana	150g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	ser twarogowy plaster	20,43g
	kielbasa rawska	40g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 955,98
Energia (EER)	[kcal]	2 131,19
Białko ogółem	[g]	109,31
Tłuszcz	[g]	75,31
Węglowodany ogółem	[g]	257,80
Ogółem nasycone	[g]	36,73
Sacharoza	[g]	25,98
Błonnik pokarmowy	[g]	25,36
Sól	[g]	6,91