

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser twarogowy	21,43g
	pomidor	80g
	pomarańcza	150g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	obiad	napój owocowy
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
sos koperkowy		50g
ziemniaki z koperkiem		220g
filet drobiowy gotowany		80g
surówka z buraka i jabłka		150g
kefir		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	jabłko	90g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 224,88
Energia (EER)	[kcal]	1 955,52
Białko ogółem	[g]	97,38
Tłuszcz	[g]	59,75
Węglowodany ogółem	[g]	270,58
Ogółem nasycone	[g]	31,23
Sacharoza	[g]	33,31
Błonnik pokarmowy	[g]	24,19
Sól	[g]	5,96