

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.05

| Posiłek | Pozycja | Ilość |
|----------------------------------|---------------------------|-----------------|
| I śniadanie | szynka z indyka | 45g |
| | sałata | 20g |
| | jogurt naturalny | 150g |
| | herbata | 250g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | kasza jęczmienna na mleku | 300g |
| | pieczywo pszenne | 90g |
| | twarożek ze szczypiorkiem | 80g |
| | obiad | buraki gotowane |
| pulpet wieprzowo-wołowy gotowany | | 80g |
| sos koperkowy | | 50g |
| ziemniaki z koperkiem | | 220g |
| napój owocowy | | 250g |
| zupa brokułowa z zacierką | | 350g |
| kolacja | masło 82% | 12,5g |
| | pieczywo pszenne | 130g |
| | kawa zbożowa z mlekiem | 250g |
| | kielbasa łopatkowa | 40g |
| | serek śmietankowy | 30g |
| | sałata | 20g |
| | pomidor | 80g |

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, 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, Ser twarogowy półtłusty

| Składnik | Jednostka | Zawartość w produktach |
|--------------------|-----------|------------------------|
| Energia (EER) | [kJ] | 8 476,21 |
| Energia (EER) | [kcal] | 2 014,58 |
| Białko ogółem | [g] | 94,66 |
| Tłuszcz | [g] | 61,77 |
| Węglowodany ogółem | [g] | 277,00 |
| Ogółem nasycone | [g] | 36,07 |
| Sacharoza | [g] | 32,72 |
| Błonnik pokarmowy | [g] | 20,70 |
| Sól | [g] | 5,64 |