

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorem	80g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	banan	150g
	manna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	surówka z marchwi i selera
filet drobiowy gotowany		80g
kefir		150g
sos jarzynowy		50g
kasza jęczmienna na sypko		200
napój owocowy		250g
zupa mieszczańska		300g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ser plaster twarogowy	21g
	bukiet warzyw na prze	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

Energia (EER)	[kJ]	8 458,17
Energia (EER)	[kcal]	2 021,39
Białko ogółem	[g]	111,09
Tłuszcz	[g]	48,74
Węglowodany ogółem	[g]	289,64
Ogółem nasycone	[g]	25,98
Sacharoza	[g]	35,20
Błonnik pokarmowy	[g]	26,15
Sól	[g]	5,42