

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	jajko gotowane	50g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	serek homogenizowany	150g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
obiad	marchew gotowana	150g
	kefir	200g
	ryba na parze z warzywami	100g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	80g
	herbata	250g
	kiełbasa rawska	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	ryż z sosem truskawkowym	200g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Energia (EER)	[kJ]	8 874,72
Energia (EER)	[kcal]	2 107,29
Białko ogółem	[g]	90,76
Tłuszcz	[g]	59,27
Węglowodany ogółem	[g]	306,79
Ogółem nasycone	[g]	33,32
Sacharoza	[g]	35,47
Błonnik pokarmowy	[g]	29,09
Sól	[g]	4,99