

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.27

| Posiłek | Pozycja | Ilość |
|-------------|--|-------|
| I śniadanie | pieczywo pszenne | 90g |
| | kielbasa krakowska | 40g |
| | zupa mleczna | 300g |
| | herbata | 250g |
| | serek śmietankowy | 30g |
| | sałata | 20g |
| | pomidor | 80g |
| | masło 82% | 12,5g |
| obiad | napój owocowy | 250g |
| | udziec drobiowy gotowany | 140g |
| | sos natkowy | 50g |
| | kasza jęczmienna gotowana na sypko | 200g |
| | surówka z selera i marchwi | 150g |
| | zupa koperkowa z ziemniakami | 350g |
| kolacja | herbata | 250g |
| | pieczywo pszenne | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | potrawka drobiowa z warzywami | 100g |
| | ser twarogowy plaster | 20g |
| | sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego | 100g |

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perlowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

| | | |
|--------------------|--------|----------|
| Energia (EER) | [kJ] | 9 138,92 |
| Energia (EER) | [kcal] | 2 175,87 |
| Białko ogółem | [g] | 107,60 |
| Tłuszcz | [g] | 80,26 |
| Węglowodany ogółem | [g] | 255,22 |
| Ogółem nasycone | [g] | 35,79 |
| Sacharoza | [g] | 22,75 |
| Błonnik pokarmowy | [g] | 24,54 |
| Sól | [g] | 6,38 |