

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	banan	160g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	twarożek z koperkiem	80g
	połędwica drobiowa	45g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	sałata z jogurtem
filet drobiowy gotowany		80g
sos jarzynowy		50g
napój owocowy		250g
ryż gotowany na sypko		200g
zupa koperkowa z ziemniakami		350g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 621,05
Energia (EER)	[kcal]	2 046,59
Białko ogółem	[g]	95,33
Tłuszcz	[g]	54,71
Weglowodany ogółem	[g]	306,32
Ogółem nasycone	[g]	25,43
Sacharoza	[g]	36,51
Błonnik pokarmowy	[g]	24,12
Sól	[g]	5,81