

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	80g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	jogurt naturalny	100g
	sałata	20g
	serek homogenizowany naturalny	150g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	kefir	200g
	gulasz drobiowy z warzywami gotowany	110g
	marchew gotowana	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	kielbasa łopatkowa	40g
	sałatka z pomidora, sałaty i ogórka kwaszonego	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 278,06
Energia (EER)	[kcal]	2 204,71
Białko ogółem	[g]	111,42
Tłuszcz	[g]	66,68
Węglowodany ogółem	[g]	297,00
Ogółem nasycone	[g]	36,64
Sacharoza	[g]	36,08
Błonnik pokarmowy	[g]	26,08
Sól	[g]	7,54