

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka drobiowa	40g
	ser biały	60g
	banan	160g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	napój owocowy	250g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	sos koperkowy	50g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	sałatka z buraka	150g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurcze całe, Kasza jęczmienna, perlowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 688,38
Energia (EER)	[kcal]	2 064,30
Białko ogółem	[g]	104,45
Tłuszcz	[g]	56,05
Węglowodany ogółem	[g]	305,64
Ogółem nasycone	[g]	27,06
Sacharoza	[g]	43,77
Błonnik pokarmowy	[g]	31,31
Sól	[g]	4,84