

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser biały plaster	20g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	pomarańcza	100g
	herbata	250g
	szynka wieprzowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
obiad	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	udziec drobiowy gotowany	160g
	marchew gotowana	150g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	65g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 970,01
Energia (EER)	[kcal]	2 131,48
Białko ogółem	[g]	117,38
Tłuszcz	[g]	72,90
Węglowodany ogółem	[g]	258,79
Ogółem nasycone	[g]	34,36
Sacharoza	[g]	23,24
Błonnik pokarmowy	[g]	24,11
Sól	[g]	7,68