

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	serek homogenizowany	150g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	kiełbasa szynkowa	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	napój owocowy
	marchew gotowana	150g
	zupa wielowarzywna	350g
	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	ryba na parze z warzywami	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	60g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 622,20
Energia (EER)	[kcal]	2 050,21
Białko ogółem	[g]	96,32
Tłuszcz	[g]	69,84
Węglowodany ogółem	[g]	267,27
Ogółem nasycone	[g]	40,83
Sacharoza	[g]	25,54
Błonnik pokarmowy	[g]	27,29
Sól	[g]	6,21