

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.20

| Posiłek | Pozycja | Ilość |
|-------------|------------------------------|-------|
| I śniadanie | pieczywo pszenne | 90g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | sałata | 20g |
| | szynka orzech | 45g |
| | ser twarogowy | 20g |
| | banan | 160g |
| | płatki jęczmienne na mleku | 300g |
| | herbata | 250g |
| obiad | schab wieprzowy gotowany | 80g |
| | zupa jaglana z warzywami | 350g |
| | ziemniaki z koperkiem | 220g |
| | napój owocowy | 250g |
| | sos pomidorowy | 50g |
| | surówka z selera i jabłka | 150g |
| kolacja | herbata | 250g |
| | pieczywo pszenne | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | pasta z jaj ze szczypiorkiem | 80g |
| | szynka z indyka | 45g |
| | pomidor | 80g |
| | sałata | 20g |
| | kawa zbożowa z mlekiem | 250g |

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, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

| Składnik | Jednostka | Zawartość w produktach |
|--------------------|-----------|------------------------|
| Energia (EER) | [kJ] | 7 834,84 |
| Energia (EER) | [kcal] | 1 860,43 |
| Białko ogółem | [g] | 89,63 |
| Tłuszcz | [g] | 52,86 |
| Węglowodany ogółem | [g] | 272,51 |
| Ogółem nasycone | [g] | 27,22 |
| Sacharoza | [g] | 34,66 |
| Błonnik pokarmowy | [g] | 24,85 |
| Sól | [g] | 6,85 |