

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	serek homogenizowany	150g
	pomidor	80g
	mandarynka	70g
	szynka delikatesowa	40g
	masło 82%	12,5g
	obiad	napój owocowy
sałata z jogurtem		100g
ziemniaki z koperkiem		220g
zupa koperkowa z zacierką		350g
sos jarzynowy		50g
pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany		80g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g
	ser mozzarella	25g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałatka brokułowa	150g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 935,13
Energia (EER)	[kcal]	2 192,78
Białko ogółem	[g]	119,45
Tłuszcz	[g]	75,49
Weglowodany ogółem	[g]	265,13
Ogółem nasycone	[g]	40,46
Sacharoza	[g]	25,52
Błonnik pokarmowy	[g]	20,81
Sól	[g]	5,85