

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajo gotowane	50g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kiełbasa krakowska	40g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
obiad	burak gotowany	150g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	krupnik	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach	
Energia (EER)	[kJ]	9 689,29	
Energia (EER)	[kcal]	2 306,01	2
Białko ogółem	[g]	128,38	8
Tłuszcz	[g]	80,36	6
Węglowodany ogółem	[g]	277,18	3
Ogółem nasycone	[g]	34,71	
Sacharoza	[g]	34,27	
Błonnik pokarmowy	[g]	26,31	
Sól	[g]	5,96	

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty