

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorem	80g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	banan	160g
	manna na mleku	300g
	obiad	ziemniaki z koprem
zupa mieszczańska		300g
napój owocowy		250g
kefir		200g
sos jarzynowy		50g
filet drobiowy gotowany		80g
surówka z marchwi i selera		150g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ser plaster twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Kajzerki, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 498,92
Energia (EER)	[kcal]	2 031,20
Białko ogółem	[g]	113,00
Tłuszcz	[g]	48,58
Weglowodany ogółem	[g]	301,43
Ogółem nasycone	[g]	26,35
Sacharoza	[g]	36,16
Błonnik pokarmowy	[g]	26,01
Sól	[g]	5,51