

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	ser biały	60g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	jabłko	160g
	obiad	sos natkowy
ziemniaki z koperkiem		220g
burak gotowany		150g
napój owocowy		250g
zupa jarzynowa z zacierką		350g
udko drobiowe gotowane		200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach	
Energia (EER)	[kJ]	8 878,39	
Energia (EER)	[kcal]	2 112,51	2
Białko ogółem	[g]	112,42	8
Tłuszcz	[g]	71,05	6
Węglowodany ogółem	[g]	264,86	3
Ogółem nasycone	[g]	35,41	
Sacharoza	[g]	34,54	
Błonnik pokarmowy	[g]	25,68	
Sól	[g]	7,03	