

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajko gotowane	50g
	pomidor	48
	kielbasa łopatkowa	40
	twarożek ze szczypiorem	70g
	manna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
obiad	zupa jaglana z warzywami	350g
	ryba na parze z warzywami	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	pieczywo pszenne	90
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	ser plaster twarogowy	21,43
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 627,52
Energia (EER)	[kcal]	2 054,68
Białko ogółem	[g]	120,93
Tłuszcz	[g]	66,39
Węglowodany ogółem	[g]	254,41
Ogółem nasycone	[g]	34,08
Sacharoza	[g]	29,59
Błonnik pokarmowy	[g]	34,62
Sól	[g]	5,28