

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	serek homogenizowany	150g
	pomidor	80g
	jabłko	80g
	serek śmietankowy	30g
	kielbasa szynkowa	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	obiad	napój owocowy
surówka z selera i jabłka		150g
zupa grysikowa		350g
schab wieprzowy gotowany		80g
ziemniaki z koperkiem		220g
sos pomidorowy		50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	60g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 375,92
Energia (EER)	[kcal]	1 992,94
Białko ogółem	[g]	101,78
Tłuszcz	[g]	68,87
Węglowodany ogółem	[g]	248,05
Ogółem nasycone	[g]	39,11
Sacharoza	[g]	24,81
Błonnik pokarmowy	[g]	23,53
Sól	[g]	5,82