

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomarańcza	130g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	twarożek ze szczypiorem	80g
	II śniadanie	serek homogenizowany
obiad	ryba na parze z warzywami	110g
	napój owocowy	250g
	marchewka gotowana	150g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350
	ziemniaki z koprem	250
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa szynkowa	40g
	ser topiony kostka	17,5
	warzywa na parze	90g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 416,14
Energia (EER)	[kcal]	2 078,86
Białko ogółem	[g]	104,02
Tłuszcz	[g]	65,67
Węglowodany ogółem	[g]	275,83
Ogółem nasycone	[g]	33,72
Sacharoza	[g]	30,43
Błonnik pokarmowy	[g]	30,67
Sól	[g]	5,86