

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	szynka kanapkowa	45g
	banan	180g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	napój owocowy
	zupa mieszczańska z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	schab gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	kolacja	herbata
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka jarzynowa	150g
	kiełbasa łopatkowa	40g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 577,67
Energia (EER)	[kcal]	2 049,49
Białko ogółem	[g]	84,51
Tłuszcz	[g]	57,54
Weglowodany ogółem	[g]	318,51
Ogółem nasycone	[g]	25,61
Sacharoza	[g]	45,54
Błonnik pokarmowy	[g]	28,63
Sól	[g]	6,26