

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	kielbasa łopatkowa	40g
	pieczywo pszenne	90g
	manna na mleku	300g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	jogurt naturalny	150g
	obiad	pulpet rybny
ziemniaki z koprem		220g
zupa jaglana z warzywami		350g
napój owocowy		250g
surówka z selera i jabłka		150g
sos koperkowy		50g
kolacja	pieczywo pszenne	90
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	ser twarogowy	21g
	sałata	20g
	jabłko	100g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 409,26
Energia (EER)	[kcal]	1 997,16
Białko ogółem	[g]	100,87
Tłuszcz	[g]	57,92
Weglowodany ogółem	[g]	275,61
Ogółem nasycone	[g]	29,59
Sacharoza	[g]	26,25
Błonnik pokarmowy	[g]	23,15
Sól	[g]	5,68