

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	banan	180g
	serek śmietankowy	30g
	kielbasa szynkowa	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	serek homogenizowany	150g
	obiad	schab wieprzowy gotowany
sos pomidorowy		50g
ziemniaki z koperkiem		220g
napój owocowy		250g
zupa grysikowa		350g
surówka z selera i jabłka		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	60g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 712,80
Energia (EER)	[kcal]	2 071,70
Białko ogółem	[g]	102,79
Tłuszcz	[g]	69,02
Węglowodany ogółem	[g]	277,13
Ogółem nasycone	[g]	39,24
Sacharoza	[g]	36,08
Błonnik pokarmowy	[g]	24,66
Sól	[g]	5,83