

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	jajko gotowane	50g
	twarożek z koperkiem	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	obiad	zupa warzywna
napój owocowy		250g
jabłko gotowane		150g
makaron z serem i masłem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka jarzynowa	150g
	zupa owocowa z makaronem	300g
	pomarańcza	100g
	ryba na parze	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 330,14
Energia (EER)	[kcal]	2 218,87
Białko ogółem	[g]	89,14
Tłuszcz	[g]	64,74
Węglowodany ogółem	[g]	320,42
Ogółem nasycone	[g]	34,30
Sacharoza	[g]	45,44
Błonnik pokarmowy	[g]	32,95
Sól	[g]	3,70