

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomarańcza	100g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	ser twarogowy	20g
	ogonówka	50g
	sałata	20g
	obiad	napój owocowy
zupa pomidorowa z makaronem		350g
schab gotowany		80g
sos jarzynowy		50g
ziemniaki z koprem		250
marchewka gotowana		150g
kolacja		pieczywo pszenne
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 544,71
Energia (EER)	[kcal]	2 033,25
Białko ogółem	[g]	91,41
Tłuszcz	[g]	48,51
Węglowodany ogółem	[g]	273,70
Ogółem nasycone	[g]	31,72
Sacharoza	[g]	26,73
Błonnik pokarmowy	[g]	37,81
Sól	[g]	7,14