

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	ser twarogowy	20g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomarańcza	100g
	obiad	sos jarzynowy
	marchewka gotowana	150g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	250
	schab gotowany	80g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	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,

Energia (EER)	[kJ]	8 356,94
Energia (EER)	[kcal]	1 993,29
Białko ogółem	[g]	102,24
Tłuszcz	[g]	52,06
Węglowodany ogółem	[g]	284,94
Ogółem nasycone	[g]	30,06
Sacharoza	[g]	27,36
Błonnik pokarmowy	[g]	26,04
Sól	[g]	6,03