

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło 82%	12,5g
	Pieczywo pszenne	90g
	Szynka konserwowa	45g
	Serek homogenizowany	150g
	Salata - listek	
	Pomidor	50g
	płatki jęczmienne na mleku	300ml
	Herbata	250ml
obiad	Ryba na parze z warzywami	90g
	Zupa pomidorowa z makaronem	350ml
	Napój owocowy	250g
	Ziemniaki z koprem	220
	Salatka z buraka	150
kolacja	Herbata	250ml
	Masło	12,5g
	Pieczywo pszenne	130g
	Pasta z jaj ze szczypiorkiem	70g
	Kiełbasa rawska	40g
	Marchew tarta z jabłkiem	60g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurcze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 128,76
Energia (EER)	[kcal]	2 024,24
Białko ogółem	[g]	101,96
Tłuszcz	[g]	71,61
Węglowodany ogółem	[g]	243,52
Ogółem nasycone	[g]	32,71
Sacharoza	[g]	22,31
Błonnik pokarmowy	[g]	32,18
Sól	[g]	6,75