

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	jabłko	180g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	obiad	zupa jarzynowa z zacierką
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
sos natkowy		50g
marchew gotowana		150g
udko drobiowe gotowane		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	sałatka brokułowa	150g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	kielbasa rawska	40g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 785,70
Energia (EER)	[kcal]	2 091,07
Białko ogółem	[g]	102,35
Tłuszcz	[g]	71,83
Węglowodany ogółem	[g]	265,69
Ogółem nasycone	[g]	34,56
Sacharoza	[g]	27,50
Błonnik pokarmowy	[g]	27,97
Sól	[g]	6,63