

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser biały	60g
	kiełbasa szynkowa	40g
	pomidor	50g
	zacierka na mleku	300ml
	herbata	250 ml
	pieczywo pszenne	90 g
	masło 82%	12,5
obiad	napój owocowy	250ml
	gulasz wieprzowy gotowany z warzywami	100g
	surówka z marchewki i jabłka	150
	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	350ml
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
kolacja	herbata	250ml
	pieczywo pszenne	130g
	masał 82%	12,5g
	kiełbaska bawarska na ciepło 1 szt	60g
	ser topiony kostka 2 szt	35g
	bukiet warzyw na parze	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 302,02
Energia (EER)	[kcal]	1 974,62
Białko ogółem	[g]	89,71
Tłuszcz	[g]	55,39
Węglowodany ogółem	[g]	244,43
Ogółem nasycone	[g]	35,51
Sacharoza	[g]	19,28
Błonnik pokarmowy	[g]	25,11
Sól	[g]	6,76