

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pasztet drobiowy	60g
	kielbasa krakowska	40g
	banan	60g
	ryż na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	obiad	napój owocowy
sos jarzynowy		50g
brokuł gotowany na parze z oliwą i ziołami		150g
zupa pomidorowa z makaronem		350g
schab gotowany		80g
kasza gryczana gotowana na sypko		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa drobiowa	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**  
**Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze**  
**całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kcal]	2 010,15
Białko ogółem	[g]	91,44
Tłuszcz	[g]	63,75
Węglowodany ogółem	[g]	263,65
Ogółem nasycone	[g]	25,91
Sacharoza	[g]	24,37
Błonnik pokarmowy	[g]	24,82
Sól	[g]	6,28
Energia (EER)	[kJ]	8 616,52