

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	ser biały plaster	20g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka wieprzowa	45g
	herbata	250g
	pomarańcza	70g
	obiad	marchew gotowana
zupa jarzynowa z zacierką		350g
sos natkowy		50g
udziec drobiowy gotowany		160g
ziemniaki z koperkiem		220g
kefir		150g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	65g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**  
**Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kcal]	2 045,99
Białko ogółem	[g]	114,35
Tłuszcz	[g]	66,97
Weglowodany ogółem	[g]	253,68
Ogółem nasycone	[g]	32,36
Sacharoza	[g]	20,96
Błonnik pokarmowy	[g]	23,32
Sól	[g]	7,07
Energia (EER)	[kJ]	8 749,00