

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorem	80g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	jogurt	150g
	manna na mleku	300
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	obiad	sos jarzynowy
napój owocowy		250g
surówka z marchwi i selera		150g
kasza jęczmienna na sypko		200
filet drobiowy gotowany		80g
kolacja	zupa pomidorowa z makaronem	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50
	ser plaster twarogowy	21,43
	marchew z jabłkiem	50g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 285,19
Energia (EER)	[kcal]	1 976,03
Białko ogółem	[g]	111,87
Tłuszcz	[g]	48,65
Węglowodany ogółem	[g]	266,89
Ogółem nasycone	[g]	25,91
Sacharoza	[g]	24,71
Błonnik pokarmowy	[g]	23,63
Sól	[g]	5,51