

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	kiełbasa krakowska	40g
	serek śmietankowy	30g
	herbata	250g
	zupa mleczna	300g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	sos natkowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	140g
	surówka z selera i marchwi	150g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	100g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 830,24
Energia (EER)	[kcal]	2 101,52
Białko ogółem	[g]	97,78
Tłuszcz	[g]	74,42
Węglowodany ogółem	[g]	259,67
Ogółem nasycone	[g]	33,95
Sacharoza	[g]	24,27
Błonnik pokarmowy	[g]	27,06
Sól	[g]	6,40