

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kasza jęczmienna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	jabłko	180g
	herbata	250g
obiad	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchew gotowana	150g
	sos natkowy	50g
	udko gotowane	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	ser twarogowy plaster	20,43g
	kielbasa rawska	40g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Energia (EER)	[kJ]	8 861,60
Energia (EER)	[kcal]	2 109,32
Białko ogółem	[g]	103,98
Tłuszcz	[g]	73,08
Węglowodany ogółem	[g]	265,80
Ogółem nasycone	[g]	34,99
Sacharoza	[g]	27,50
Błonnik pokarmowy	[g]	27,99
Sól	[g]	6,68