

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy	21,43g
	pomidor	80g
	pomarańcza	150g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	surówka z buraka i jabłka
ziemniaki z koperkiem		220g
napój owocowy		250g
kefir		150g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
filet drobiowy gotowany		80g
sos koperkowy		50g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	jabłko	90g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (EER)	[kJ]	8 430,84
Energia (EER)	[kcal]	2 004,79
Białko ogółem	[g]	97,77
Tłuszcz	[g]	60,14
Węglowodany ogółem	[g]	284,22
Ogółem nasycone	[g]	31,28
Sacharoza	[g]	35,83
Błonnik pokarmowy	[g]	26,38
Sól	[g]	5,96