

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	serek homogenizowany	150g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	jabłko	100g
	szynka konserwowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	zupa pomidorowa z makaronem
napój owocowy		250g
ryba na parze z warzywami		100g
ziemniaki z koperkiem		220g
marchew gotowana		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 109,71
Energia (EER)	[kcal]	2 017,52
Białko ogółem	[g]	94,70
Tłuszcz	[g]	62,19
Weglowodany ogółem	[g]	273,16
Ogółem nasycone	[g]	32,45
Sacharoza	[g]	26,65
Błonnik pokarmowy	[g]	27,61
Sól	[g]	6,24

Masażnik porowy 4