

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	serek homogenizowany naturalny	150g
	sałata	20g
	jabłko	80g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	250g
	marchew gotowana	150g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	gulasz drobiowy z warzywami gotowany	110g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	kielbasa łopatkowa	40g
	sałatka z pomidora, sałaty i ogórka kwaszonego	100g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 668,76
Energia (EER)	[kcal]	2 060,71
Białko ogółem	[g]	101,43
Tłuszcz	[g]	61,28
Weglowodany ogółem	[g]	282,96
Ogółem nasycone	[g]	33,07
Sacharoza	[g]	35,08
Błonnik pokarmowy	[g]	26,08
Sól	[g]	7,20