

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.08

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

### 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**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 786,26
Energia (EER)	[kcal]	2 088,60
Białko ogółem	[g]	101,97
Tłuszcz	[g]	62,01
Węglowodany ogółem	[g]	287,63
Ogółem nasycone	[g]	33,16
Sacharoza	[g]	35,13
Błonnik pokarmowy	[g]	26,35
Sól	[g]	7,34