

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	zacierka na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	banan	160g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa szynkowa	40g
	ser biały	60g
	obiad	sos jarzynowy
kasza jęczmienna na sypko		200g
sałatka z marchwi i jabłka		150g
napój owocowy		250g
schab gotowany		80g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
kolacja		kawa zbożowa z mlekiem
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbaska bawarska na ciepło	65g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	90g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

**Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Energia (EER)	[kJ]	8 673,00
Energia (EER)	[kcal]	2 059,66
Białko ogółem	[g]	100,11
Tłuszcz	[g]	61,26
Węglowodany ogółem	[g]	285,97
Ogółem nasycone	[g]	31,31
Sacharoza	[g]	35,02
Błonnik pokarmowy	[g]	27,56
Sól	[g]	6,37