

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.09

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

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 025,73
Energia (EER)	[kcal]	2 142,85
Białko ogółem	[g]	102,48
Tłuszcz	[g]	60,99
Węglowodany ogółem	[g]	292,64
Ogółem nasycone	[g]	31,07
Sacharoza	[g]	23,78
Błonnik pokarmowy	[g]	29,99
Sól	[g]	6,35