

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.10

| Posiłek     | Pozycja                                   | Ilość |
|-------------|---|-------|
| I śniadanie | sałata                                    | 10g   |
|             | serek śmietankowy                         | 30g   |
|             | szynka delikatesowa                       | 45g   |
|             | herbata                                   | 250g  |
|             | pieczywo pszenne                          | 90g   |
|             | jogurt naturalny                          | 150g  |
|             | ryż na mleku                              | 300g  |
|             | masło 82%                                 | 12,5g |
|             | pomidor                                   | 80g   |
| obiad       | zupa warzywna z grysiem                   | 350g  |
|             | napój owocowy                             | 250g  |
|             | ziemniaki z koprem                        | 220g  |
|             | burak gotowany                            | 150g  |
|             | sos jarzynowy                             | 50g   |
|             | pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze | 80g   |
| kolacja     | herbata                                   | 250g  |
|             | pieczywo pszenne                          | 130g  |
|             | masło 82%                                 | 12,5g |
|             | pasta z makreli i sera                    | 120g  |
|             | kielbasa rawska                           | 40g   |
|             | pomarańcza                                | 100g  |
|             | sałata                                    | 20g   |

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

**Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty**

| Składnik           | Jednostka | Zawartość w produktach |
|--------------------|-----------|------------------------|
| Energia (EER)      | [kJ]      | 8 509,35               |
| Energia (EER)      | [kcal]    | 2 024,12               |
| Białko ogółem      | [g]       | 94,08                  |
| Tłuszcz            | [g]       | 67,07                  |
| Węglowodany ogółem | [g]       | 270,00                 |
| Ogółem nasycone    | [g]       | 34,38                  |
| Sacharoza          | [g]       | 36,41                  |
| Błonnik pokarmowy  | [g]       | 22,20                  |
| Sól                | [g]       | 7,38                   |