

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka drobiowa	40g
	zacierka na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	20g
obiad	napój owocowy	250g
	sałata z jogurtem	120g
	ryż gotowany na sypko	200g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	udko z kurczaka gotowane	160g
	sos jarzynowy	50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 407,07
Energia (EER)	[kcal]	1 998,13
Białko ogółem	[g]	111,84
Tłuszcz	[g]	66,17
Węglowodany ogółem	[g]	239,27
Ogółem nasycone	[g]	32,72
Sacharoza	[g]	20,84
Błonnik pokarmowy	[g]	17,67
Sól	[g]	6,12