

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	jabłko	180g
	chleb pszenny	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	10g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	szynka konserwowa	45g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	obiad	zupa brokułowa
napój owocowy		250g
potrawka drobiowa w jarzynach		120g
kasza pęczak gotowana na sypko		200g
buraczki na ciepło		150g
kefir		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, pęczak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (EER)	[kJ]	8 371,76
Energia (EER)	[kcal]	1 990,55
Białko ogółem	[g]	90,66
Tłuszcz	[g]	63,27
Węglowodany ogółem	[g]	268,14
Ogółem nasycone	[g]	31,55
Sacharoza	[g]	34,03
Błonnik pokarmowy	[g]	26,97
Sól	[g]	5,97