

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomarańcza	150g
	sałata	10g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	kielbasa drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	kasza manna na mleku	300g
	obiad	kalafior gotowany
napój owocowy		250g
sos natkowy		50g
ziemniaki z koperkiem		220g
filet drobiowy gotowany		80g
zupa buraczkowa z makaronem		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	serek śmietankowy	30g
	surówka z marchewki i jabłka	80g
	sos koperkowy	50g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza manna, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 375,01
Energia (EER)	[kcal]	1 990,35
Białko ogółem	[g]	100,14
Tłuszcz	[g]	55,87
Weglowodany ogółem	[g]	280,87
Ogółem nasycone	[g]	31,48
Sacharoza	[g]	30,13
Błonnik pokarmowy	[g]	22,89
Sól	[g]	4,67