

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.19

| Posiłek     | Pozycja                             | Ilość |
|-------------|-------------------------------------|-------|
| I śniadanie | pomidor                             | 80g   |
|             | serek śmietankowy                   | 30g   |
|             | kielbasa szynkowa                   | 45g   |
|             | płatki owsiane na mleku             | 300g  |
|             | masło 82%                           | 12,5g |
|             | pieczywo pszenne                    | 90g   |
|             | herbata                             | 250g  |
|             | serek homogenizowany                | 150g  |
| obiad       | napój owocowy                       | 250g  |
|             | marchew gotowana                    | 150g  |
|             | zupa wielowarzywna                  | 350g  |
|             | kefir                               | 200g  |
|             | ziemniaki z koperkiem               | 220g  |
|             | ryba na parze z warzywami           | 120g  |
| kolacja     | herbata                             | 250g  |
|             | pieczywo pszenne                    | 130g  |
|             | masło 82%                           | 12,5g |
|             | szynka konserwowa                   | 45g   |
|             | ser biały                           | 60g   |
|             | sałata z pomidorem, oliwą i ziołami | 80g   |

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty**

|                    |        |          |   |
|--------------------|--------|----------|---|
| Energia (EER)      | [kJ]   | 8 622,20 |   |
| Energia (EER)      | [kcal] | 2 050,21 | 2 |
| Białko ogółem      | [g]    | 96,32    | 8 |
| Tłuszcz            | [g]    | 69,84    | 6 |
| Węglowodany ogółem | [g]    | 267,27   | 3 |
| Ogółem nasycone    | [g]    | 40,83    |   |
| Sacharoza          | [g]    | 25,54    |   |
| Błonnik pokarmowy  | [g]    | 27,29    |   |
| Sól                | [g]    | 6,21     |   |