

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	40g
	jabłko	180g
	obiad	sałata z jogurtem
ziemniaki z koperkiem		220g
sos jarzynowy		50g
napój owocowy		250g
pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany		80g
zupa koperkowa z zacierką		350g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g
	serek śmietankowy	30g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałatka brokułowa	150g
	masło 82%	12,5g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, 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]	8 771,16
Energia (EER)	[kcal]	2 085,42
Białko ogółem	[g]	100,28
Tłuszcz	[g]	66,01
Węglowodany ogółem	[g]	280,70
Ogółem nasycone	[g]	40,01
Sacharoza	[g]	26,49
Błonnik pokarmowy	[g]	21,59
Sól	[g]	6,15