

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	banan	160g
	manna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	obiad	kasza jęczmienna na sypko
zupa mieszczańska		300g
filet drobiowy gotowany		80g
napój owocowy		250g
surówka z marchwi i selera		150g
sos jarzynowy		50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ser plaster twarogowy	21g
	bukiet warzyw na prze	80g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Chleb pszenny, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 167,38
Energia (EER)	[kcal]	1 952,81
Białko ogółem	[g]	106,40
Tłuszcz	[g]	46,02
Weglowodany ogółem	[g]	283,16
Ogółem nasycone	[g]	24,19
Sacharoza	[g]	35,19
Błonnik pokarmowy	[g]	26,04
Sól	[g]	5,28