

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo pszenne	90g
	szynka orzech	45g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
obiad	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	burak gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	ogonówka	40g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Chleb pszenny, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 515,58
Energia (EER)	[kcal]	2 026,96
Białko ogółem	[g]	106,52
Tłuszcz	[g]	72,40
Węglowodany ogółem	[g]	243,15
Ogółem nasycone	[g]	35,40
Sacharoza	[g]	31,68
Błonnik pokarmowy	[g]	23,05
Sól	[g]	7,00