

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	kielbasa krakowska	40g
	zupa mleczna	300g
	herbata	250g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	obiad	zupa koperkowa z ziemniakami
kasza jęczmienna gotowana na sypko		200g
surówka z selera i marchwi		150g
napój owocowy		250g
sos natkowy		50g
udziec drobiowy gotowany		140g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	100g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perlowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 589,32
Energia (EER)	[kcal]	2 049,69
Białko ogółem	[g]	102,13
Tłuszcz	[g]	58,09
Weglowodany ogółem	[g]	285,61
Ogółem nasycone	[g]	32,43
Sacharoza	[g]	27,81
Błonnik pokarmowy	[g]	26,04
Sól	[g]	6,83