

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	mandarynka	80g
	szynka konserwowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	serek homogenizowany	150g
	masło 82%	12,5g
obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	marchew gotowana	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pastą z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	7 972,39
Energia (EER)	[kcal]	1 984,67
Białko ogółem	[g]	94,43
Tłuszcz	[g]	61,93
Weglowodany ogółem	[g]	264,07
Ogółem nasycone	[g]	32,42
Sacharoza	[g]	24,97
Błonnik pokarmowy	[g]	26,15
Sól	[g]	6,24