

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	serek homogenizowany	150g
	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	40g
	masło 82%	12,5g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	sałata z jogurtem	100g
	sos jarzynowy	50g
	zupa koperkowa z zacierką	350g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
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, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty**

Energia (EER)	[kJ]	9 070,87
Energia (EER)	[kcal]	2 158,16
Białko ogółem	[g]	115,08
Tłuszcz	[g]	75,32
Węglowodany ogółem	[g]	259,95
Ogółem nasycone	[g]	44,64
Sacharoza	[g]	22,30
Błonnik pokarmowy	[g]	19,60
Sól	[g]	6,00