

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.25

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

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Energia (EER)	[kJ]	8 740,58
Energia (EER)	[kcal]	2 079,30
Białko ogółem	[g]	114,08
Tłuszcz	[g]	71,12
Weglowodany ogółem	[g]	251,58
Ogółem nasycone	[g]	35,72
Sacharoza	[g]	32,78
Błonnik pokarmowy	[g]	23,05
Sól	[g]	7,12