

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	szynka kanapkowa	45g
	obiad	sos jarzynowy
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	zupa kalafiorowa z ziemniakiem	350g
	schab gotowany	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy pęczak z kukurydzą, jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	10g
	jabłko	100g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, pęczak, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Energia (EER)	[kJ]	8 418,29
Energia (EER)	[kcal]	1 998,69
Białko ogółem	[g]	94,67
Tłuszcz	[g]	51,31
Węglowodany ogółem	[g]	301,18
Ogółem nasycone	[g]	25,73
Sacharoza	[g]	32,29
Błonnik pokarmowy	[g]	28,31
Sól	[g]	6,19