

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.01.31

| Posiłek                    | Pozycja                   | Ilość                  |
|----------------------------|---------------------------|------------------------|
| I śniadanie                | herbata                   | 250g                   |
|                            | kasza jaglana na mleku    | 350g                   |
|                            | sałata                    | 20g                    |
|                            | pomidor                   | 80g                    |
|                            | serek śmietankowy         | 30g                    |
|                            | szynka konserwowa         | 45g                    |
|                            | masło 82%                 | 12,5g                  |
|                            | serek homogenizowany      | 150g                   |
|                            | pieczywo pszenne          | 90g                    |
|                            | obiad                     | zupa jarzynowa z ryżem |
| surówka z marchwi i jabłka |                           | 150g                   |
| napój owocowy              |                           | 250g                   |
| kefir                      |                           | 150g                   |
| ziemniaki z koperkiem      |                           | 220g                   |
| filet drobiowy gotowany    |                           | 80g                    |
| sos koperkowy              |                           | 50g                    |
| kolacja                    | herbata                   | 250g                   |
|                            | pieczywo pszenne          | 130g                   |
|                            | masło 82%                 | 12,5g                  |
|                            | twarożek ze szczypiorkiem | 80g                    |
|                            | szynka z indyka           | 45g                    |
|                            | sałata                    | 20g                    |
|                            | pomidor                   | 80g                    |

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

|                    |        |          |
|--------------------|--------|----------|
| Energia (EER)      | [kJ]   | 8 662,51 |
| Energia (EER)      | [kcal] | 2 057,74 |
| Białko ogółem      | [g]    | 108,52   |
| Tłuszcz            | [g]    | 62,78    |
| Weglowodany ogółem | [g]    | 274,35   |
| Ogółem nasycone    | [g]    | 37,53    |
| Sacharoza          | [g]    | 24,23    |
| Błonnik pokarmowy  | [g]    | 24,33    |
| Sól                | [g]    | 5,50     |