

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ryż na mleku	300g
	pomidor	80g
	twarożek ze szczypiorkiem	90g
	jajko gotowane	50g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	obiad	zupa wielowarzywna
ziemniaki z koprem		220g
brokuł gotowany na parze z oliwą i ziołami		150g
napój owocowy		250g
ryba na parze z warzywami		100g
kefir		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	kiwi	70g
	kakao na mleku 2% z cukrem	250g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 521,05
Energia (EER)	[kcal]	2 138,42
Białko ogółem	[g]	95,63
Tłuszcz	[g]	70,96
Weglowodany ogółem	[g]	290,24
Ogółem nasycone	[g]	30,12
Sacharoza	[g]	27,09
Błonnik pokarmowy	[g]	30,97
Sól	[g]	4,39