

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	serek homogenizowany	150g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	ser twarogowy plaster	20g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	zacierka na mleku	300g
obiad	kalafior gotowany na parze	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
kolacja	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze	80g
	jabłko	100g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 421,87
Energia (EER)	[kcal]	2 001,09
Białko ogółem	[g]	109,93
Tłuszcz	[g]	56,11
Węglowodany ogółem	[g]	270,89
Ogółem nasycone	[g]	34,01
Sacharoza	[g]	26,42
Błonnik pokarmowy	[g]	22,99
Sól	[g]	5,82