

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	10g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	szynka konserwowa	45g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	jabłko	180g
	chleb pszenny	90g
	obiad	sałata z jogurtem
udko drobiowe gotowane		200g
sos jarzynowy		50g
ryż biały gotowany na sypko		200g
zupa koperkowa z ziemniakami		350g
napój owocowy		250g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 703,35
Energia (EER)	[kcal]	2 069,73
Białko ogółem	[g]	103,96
Tłuszcz	[g]	67,82
Węglowodany ogółem	[g]	263,89
Ogółem nasycone	[g]	33,76
Sacharoza	[g]	24,18
Błonnik pokarmowy	[g]	21,90
Sól	[g]	6,03