

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	ser twarogowy	20g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomarańcza	100g
	obiad	napój owocowy
schab gotowany		80g
ziemniaki z koprem		250
zupa pomidorowa z makaronem		350g
kefir		200g
marchewka gotowana		150g
sos jarzynowy		50g
kolacja		pieczywo pszenne
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pomidor	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 413,62
Energia (EER)	[kcal]	2 006,42
Białko ogółem	[g]	102,86
Tłuszcz	[g]	52,20
Węglowodany ogółem	[g]	287,02
Ogółem nasycone	[g]	30,10
Sacharoza	[g]	27,44
Błonnik pokarmowy	[g]	26,96
Sól	[g]	6,04