

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2024.02.29

Posiłek	Pozycja	Ilość	
I śniadanie	manna na mleku	300g	
	jogurt naturalny	150g	
	pieczywo pszenne	90g	
	kiwi	70g	
	masło 82%	12,5	
	kielbasa szynkowa	40g	
	herbata	250g	
	jajko gotowane	50g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	serek homogenizowany	150g	
	obiad	marchewka gotowana	150g
		ryba na parze z warzywami	120g
zupa brokułowa z zacierką		350g	
napój owocowy		250g	
ziemniaki z koprem		250g	
kolacja	herbata	250g	
	chleb pszenny	130g	
	masło 82%	12,5	
	szynka konserwowa	45g	
	twarożek z koprem	80g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 603,84
Energia (EER)	[kcal]	2 044,82
Białko ogółem	[g]	102,87
Tłuszcz	[g]	62,74
Węglowodany ogółem	[g]	272,10
Ogółem nasycone	[g]	35,16
Sacharoza	[g]	25,96
Błonnik pokarmowy	[g]	25,90
Sól	[g]	6,16