Jadłospis Dieta lekkostrawna na dzień: 2023.11.13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	jabłko	180g
	szynka drobiowa	40g
	ser biały	60g
	herbata	250g
obiad	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka	150g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:
Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	7 719,99
Energia (EER)	[kcal]	1 832,54
Białko ogółem	[g]	87,02
Tłuszcz	[g]	45,78
Weglowodany ogółem	[g]	273,82
Ogółem nasycone	[g]	24,15
Sacharoza	[g]	30,39
Błonnik pokarmowy	[g]	26,05
Sól	[g]	6,71