

## Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.12.13

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

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurcze całe, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 314,61
Energia (EER)	[kcal]	1 976,31
Białko ogółem	[g]	103,54
Tłuszcz	[g]	55,78
Węglowodany ogółem	[g]	274,25
Ogółem nasycone	[g]	26,94
Sacharoza	[g]	32,59
Błonnik pokarmowy	[g]	29,60
Sól	[g]	4,84