

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-08

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pieczywo pszenne	90g	
	herbata	250g	
	płatki jeczienne na mleku	300g	
	sałata	20g	
	serek homogenizowany naturalny	150g	
	szynka orzech	45g	
	masło 82%	12,5g	
	jabłko	80g	
	obiad	sałata z jogurtem	100g
		filet drobiowy gotowany	80g
ry biały gotowany na sypko		200g	
zupa koperkowa z ziemniakami		350g	
napój owocowy		250g	
kefir		200g	
sos jarzynowy		50g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5	
	jajko gotowane	50g	
	kielbasa łopatkowa	40g	
	sałatka z pomidora, sałaty i ogórka kwaszonego	100g	

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2028,94
Energia (kJ)	8540,79
Białko ogółem (g)	103,54
Tłuszcz (g)	61,84
W glowodany ogółem (g)	267,05
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,69
Sacharoza (g)	19,88
Błonnik pokarmowy (g)	15,98
Sól (g)	6,33