

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-16

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	szynka drobiowa	40g	
	pomidor	80g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	90g	
	sałata	20g	
	ser twarogowy plaster	20g	
	herbata	250g	
	zacierka na mleku	300g	
	obiad	sos jarzynowy	50g
ry gotowany na sypko		200g	
kefir		200g	
udko drobiowe gotowane		200g	
napój owocowy		250g	
zupa koperkowa z ziemniakami		350g	
sałata z jogurtem		100g	
kolacja		bukiet warzyw na parze	80g
		kiełbasa zielonogórska	40g
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	pasta z sera i pomidora	100g	
	sałata	20g	

#### Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2145,28
Energia (kJ)	9030,86
Białko ogółem (g)	119,23
Tłuszcz (g)	69,71
W glowodany ogółem (g)	260,6
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,57
Sacharoza (g)	18,79
Błonnik pokarmowy (g)	16,33
Sól (g)	5,67