

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-12

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	90g	
	masło 82%	12,5	
	płatki j czminne na mleku	300g	
	szynka delikatesowa	45g	
	sałata	20g	
	serek mietankowy	30g	
	pomidor	80g	
	obiad	sos jarzynowy	50g
		napój owocowy	250g
kalafior gotowany na parze z ziołami		150g	
ziemniaki z koprem		220g	
kefir		200g	
filet drobiowy gotowany na parze		80g	
zupa burakowa z makaronem		350g	
kolacja		herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5	
	kiełbasa rawska	40g	
	sałatka z tu czyka	120g	
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g	

#### Alergeny

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	1987,34
Energia (kJ)	8372,62
Białko ogółem (g)	92,22
Tłuszcz (g)	53,38
W glowodany ogółem (g)	284,09
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,54
Sacharoza (g)	21,36
Błonnik pokarmowy (g)	26,33
Sól (g)	5,46