

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser biały plaster	20g
	herbata	250g
	pomara cza	100g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka wieprzowa	45g
	obiad	kefir
sos natkowy		50g
marchew gotowana		150g
zupa jarzynowa z zacierk		350g
ziemniaki z koperkiem		220g
udko drobiowe gotowane		200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pol dwica drobiowa	40g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

#### Alergeny

Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2122,81
Energia (kJ)	8935,7
Białko ogółem (g)	111,75
Tłuszcz (g)	71,43
W glowodany ogółem (g)	263,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,83
Sacharoza (g)	25,27
Błonnik pokarmowy (g)	25,32
Sól (g)	6,6