

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-08

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	napój owocowy	250g
		sos jarzynowy	50g
kefir		200g	
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g	
zupa koperkowa z ziemniakami		350g	
filet drobiowy gotowany		80g	
sałata z jogurtem		100g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5	
	jajko gotowane	50g	
	kiełbasa łopatkowa	40g	
	sałatka z pomidora, sałaty i ogórka kwaszonego	100g	

#### Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, 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)	2023,67
Energia (kJ)	8516,22
Białko ogółem (g)	103,66
Tłuszcz (g)	62,72
W glowodany ogółem (g)	262,54
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,83
Sacharoza (g)	20,05
Błonnik pokarmowy (g)	18,21
Sól (g)	6,33