

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek homogenizowany naturalny	150g
	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	80g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
obiad	sałata	20g
	filet drobiowy gotowany	80g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	sałata z jogurtem	100g
	sos jarzynowy	50g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
kolacja	kefir	200g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	45g
	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 ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2013,53
Energia (kJ)	8476,16
Białko ogółem (g)	105,52
Tłuszcz (g)	61,21
W glowodany ogółem (g)	261,48
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,23
Sacharoza (g)	20,09
Błonnik pokarmowy (g)	18,21
Sól (g)	6,12