

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-26

| Posiłek                     | Pozycja                 | Ilo                |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------|
| I niadanie                  | pieczywo pszenne        | 90g                |
|                             | herbata                 | 250g               |
|                             | płatki owsiane na mleku | 300g               |
|                             | pomidor                 | 80g                |
|                             | szynka z indyka         | 45g                |
|                             | ser twarogowy           | 20g                |
|                             | sałata                  | 20g                |
|                             | masło 82%               | 12,5               |
|                             | serek homogenizowany    | 150g               |
|                             | obiad                   | marchewka gotowana |
| kefir                       |                         | 200g               |
| schab gotowany              |                         | 80g                |
| ziemniaki z koprem          |                         | 250                |
| zupa pomidorowa z makaronem |                         | 350g               |
| sos jarzynowy               |                         | 50g                |
| napoj owocowy               |                         | 250g               |
| kolacja                     | pieczywo pszenne        | 130g               |
|                             | masło 82%               | 12,5               |
|                             | szynka konserwowa       | 45g                |
|                             | tworok ze szczypiorkiem | 80g                |
|                             | sałata                  | 20g                |
|                             | kawa zbozowa z mlekiem  | 250g               |
|                             | pomidor                 | 80g                |

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2194,66 |
| Energia (kJ)                  | 9195,22 |
| Białko ogółem (g)             | 119,42  |
| Tłuszcz (g)                   | 66,92   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 282,61  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 35,9    |
| Sacharoza (g)                 | 22,17   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 23,03   |
| Sól (g)                       | 5,59    |