

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek homogenizowany naturalny	150g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	jabłko	80g
	jogurt naturalny	150g
	obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko
filet drobiowy gotowany		80g
sałata z jogurtem		100g
sos jarzynowy		50g
arbuz		200g
napój owocowy		250g
zupa koperkowa z ziemniakami		350g
kolacja	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, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2038,23
Energia (kJ)	8580,25
Białko ogółem (g)	105,76
Tłuszcz (g)	60,4
W glowodany ogółem (g)	275,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,69
Sacharoza (g)	23,69
Błonnik pokarmowy (g)	18,49
Sól (g)	6,16