

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	zacierka na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	szynka drobiowa	40g
	banan	180g
	herbata	250g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałata	20g
obiad	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	kefir	200g
	sałata z jogurtem	100g
	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	bukiet warzyw na parze	80g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	pasta z sera i pomidora	100g
	sałata	20g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2235,28
Energia (kJ)	9408,19
Białko ogółem (g)	118,9
Tłuszcz (g)	72,44
W glowodany ogółem (g)	293,68
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,78
Sacharoza (g)	32,91
Błonnik pokarmowy (g)	24,13
Sól (g)	5,9