

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 4.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	serek smietankowy	30g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	serek homogenizowany	150g
	szynka konserwowa	45g
	obiad	zupa jarzynowa z ry em
ziemniaki z koperkiem		220g
filet drobiowy gotowany		80g
surówka z marchwi i jabłka		150g
kefir		200g
sos koperkowy		50g
napój owocowy		250g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	1997,92
Energia (kJ)	8409,87
Białko ogółem (g)	108,2
Tłuszcz (g)	63,6
W glowodany ogółem (g)	253,8
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,32
Sacharoza (g)	21,28
Błonnik pokarmowy (g)	20,31
Sól (g)	4,99