

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kasza j czmienna na mleku	300g
	ser twarogowy plaster	20g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	obiad	zupa jarzynowa z zacierk
udko drobiowe gotowane		200g
marchew gotowana		150g
ziemniaki z koprem		220g
kefir z wi ni		200g
sos natkowy		50g
kolacja		pieczywo pszenne
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2179,98
Energia (kJ)	9174,62
Białko ogółem (g)	111,34
Tłuszcz (g)	76,54
W glowodany ogółem (g)	266,54
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,44
Sacharoza (g)	23,19
Błonnik pokarmowy (g)	21,93
Sól (g)	6,94