

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	mus owocowy	200g
	kielbasa szynkowa	40g
obiad	zupa wielowarzywna	350g
	marchew gotowana	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	ryba na parze z warzywami	120g
	kefir	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2083,98
Energia (kJ)	8775,14
Białko ogółem (g)	93,16
Tłuszcz (g)	62,15
W glowodany ogółem (g)	301,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,55
Sacharoza (g)	29,4
Błonnik pokarmowy (g)	26,99
Sól (g)	5,8