

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	ser twarogowy	20g
	serek homogenizowany	150g
	masło 82%	12,5
	pieczywo pszenne	90g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	obiad	napoj owocowy
sos jarzynowy		50g
zupa mieszcza ska		350g
ziemniaki z koprem		220g
schab gotowany		80g
marchewka gotowana		150g
kefir		200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	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)	2146,24
Energia (kJ)	8968,6
Białko ogółem (g)	117,18
Tłuszcz (g)	66,55
W glowodany ogółem (g)	273,62
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,83
Sacharoza (g)	22,03
Błonnik pokarmowy (g)	22,71
Sól (g)	5,61