

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-27

| Posiłek                            | Pozycja  | Ilo                      |      |
|------------------------------------|--|--------------------------|------|
| I niadanie                         | masło 82%                                      | 12,5g                    |      |
|                                    | zupa mleczna                                   | 300g                     |      |
|                                    | serek mietankowy                               | 30g                      |      |
|                                    | sałata   | 20g                      |      |
|                                    | kielbasa krakowska                             | 40g                      |      |
|                                    | pieczywo pszenne                               | 90g                      |      |
|                                    | pomidor  | 80g                      |      |
|                                    | herbata  | 250g                     |      |
|                                    | obiad  | udziec drobiowy gotowany | 140g |
|                                    |  | napój owocowy            | 250g |
| kasza j czmienna gotowana na sypko |  | 200g                     |      |
| sos natkowy                        |  | 50g                      |      |
| zupa koperkowa z ziemniakami       |  | 350g                     |      |
| surówka z selera i marchwi         |  | 150g                     |      |
| kolacja                            | herbata  | 250g                     |      |
|                                    | pieczywo pszenne                               | 130g                     |      |
|                                    | masło 82%                                      | 12,5g                    |      |
|                                    | potrawka drobiowa z warzywami                  | 120g                     |      |
|                                    | serek kanapkowy                                | 20g                      |      |
|                                    | sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego | 100g                     |      |

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perlowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2209,9  |
| Energia (kJ)                  | 9088,95 |
| Białko ogółem (g)             | 109,6   |
| Tłuszcz (g)                   | 83,75   |
| W glowodany ogółem (g)        | 253,87  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 30,97   |
| Sacharoza (g)                 | 20,47   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 22,08   |
| Sól (g)                       | 5,33    |