

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	ry na mleku	300g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	kiełbasa krakowska	40g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	schab wieprzowy gotowany
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g
zupa pomidorowa z makaronem		350g
sos jarzynowy		50g
napój owocowy		250g
brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami		150g
kolacja	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	kiwi	70g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2110,01
Energia (kJ)	8834,66
Białko ogółem (g)	100,67
Tłuszcz (g)	60,87
W glowodany ogółem (g)	286,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,37
Sacharoza (g)	23,57
Błonnik pokarmowy (g)	24,15
Sól (g)	5,48