

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorem	80g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	manna na mleku	300g
	obiad	kasza j czmienna na sypko
zupa mieszcza ska		300g
napój owocowy		250g
kefir		200g
sos jarzynowy		50g
filet drobiowy gotowany		80g
surówka z marchwi i selera		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ser plaster twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perlowa, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

Energia (kcal)	2082
Energia (kJ)	8710,39
Białko ogółem (g)	120,11
Tłuszcz (g)	54,85
W glowodany ogółem (g)	269,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,06
Sacharoza (g)	20,8
Błonnik pokarmowy (g)	22,3
Sól (g)	5,17