

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser twarogowy	20g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	banan	160g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	obiad	marchewka gotowana
zupa pomidorowa z makaronem		350g
napoj owocowy		250g
sos jarzynowy		50g
schab gotowany		80g
kefir		200g
kolacja	ziemniaki z koprem	250
	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, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2063,96
Energia (kJ)	8659,08
Białko ogółem (g)	103,18
Tłuszcz (g)	52,34
W glowodany ogółem (g)	309,96
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,18
Sacharoza (g)	32,24
Błonnik pokarmowy (g)	24,58
Sól (g)	5,44