

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	ser twarogowy plaster	20g
	herbata	250g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	zacierka na mleku	300g
	szynka drobiowa	40g
	obiad	sos jarzynowy
zupa koperkowa z ziemniakami		350g
napój owocowy		250g
udko drobiowe gotowane		200g
ry gotowany na sypko		200g
sałata z jogurtem		100g
kefir		200g
kolacja	bukiet warzyw na parze	80g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	pasta z sera i pomidora	100g
	sałata	20g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2227,21
Energia (kJ)	9378,58
Białko ogółem (g)	126,88
Tłuszcz (g)	71,64
W glowodany ogółem (g)	268,98
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,95
Sacharoza (g)	20,17
Błonnik pokarmowy (g)	16,71
Sól (g)	5,96