

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kiwi	70g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	ser biały	60g
	sałata	20g
obiad	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	burak gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2166,51
Energia (kJ)	9107,19
Białko ogółem (g)	118,23
Tłuszcz (g)	73,54
W glowodany ogółem (g)	264,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,49
Sacharoza (g)	30,09
Błonnik pokarmowy (g)	21,87
Sól (g)	6,54