

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pol dwica drobiowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	twaro ek z koperkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	obiad	zupa botwinka z ziemniakami
marchewka gotowana		150g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
gulasz drobiowy gotowany		120g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
	masło 82%	12,5g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2105,45
Energia (kJ)	8861,69
Białko ogółem (g)	102,46
Tłuszcz (g)	59,58
W glowodany ogółem (g)	301,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,46
Sacharoza (g)	31,76
Błonnik pokarmowy (g)	29,34
Sól (g)	5,78