

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-15

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|------------------------------|--|-------------------|
| I niadanie | arbuz | 200g |
| | pomidor | 80g |
| | ser twarogowy plaster | 20g |
| | kasza j czmienna na mleku | 300g |
| | sałata | 20g |
| | pieczywo pszenne | 90g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | szynka wieprzowa | 45g |
| | herbata | 250g |
| | obiad | sałata z jogurtem |
| kefir | | 200g |
| sos jarzynowy | | 50g |
| zupa koperkowa z ziemniakami | | 350g |
| ry biały | | 200g |
| udziec drobiowy gotowany | | 160g |
| kolacja | pieczywo pszenne | 130g |
| | herbata | 250g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | pol dwica drobiowa | 40g |
| | serek kanapkowy | 20g |
| | sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego | 100g |

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2039,39 |
| Energia (kJ) | 8595,53 |
| Białko ogółem (g) | 98,28 |
| Tłuszcz (g) | 65,84 |
| W glowodany ogółem (g) | 271,78 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 27,6 |
| Sacharoza (g) | 21,04 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 15,8 |
| Sól (g) | 6,43 |