

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twarozek ze szczypiorem	80g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	jogurt naturalny	150g
	manna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	obiad	sos jarzynowy
surówka z marchwi i selera		150g
filet drobiowy gotowany		80g
napój owocowy		250g
kefir		200g
zupa mieszcza ska		300g
kasza j czmienna na sypko		200
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ser plaster twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g
sałata	20g	

Alergeny

Chleb pszenny, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

Energia (kcal)	2028,05
Energia (kJ)	8483,81
Białko ogółem (g)	117,59
Tłuszcz (g)	52,06
W glowodany ogółem (g)	265,08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,41
Sacharoza (g)	21,71
Błonnik pokarmowy (g)	21,99
Sól (g)	5,14