

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt naturalny	150g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	brzoskwinia	150g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	napój owocowy	250g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	serek mietankowy	30g
	szynka w dzona	45g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	salata	20g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2107,9
Energia (kJ)	8832,17
Białko ogółem (g)	108,79
Tłuszcz (g)	56,09
W glowodany ogółem (g)	295,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,53
Sacharoza (g)	29,51
Błonnik pokarmowy (g)	25,13
Sól (g)	5,23