

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	10g
	banan	180g
	manna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	twarozek ze szczypiorem	80g
obiad	kefir	200g
	kasza j czmienna na sypko	200
	zupa mieszcza ska	300g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	surówka z marchwi i selera	150g
	sos jarzynowy	50g
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, Kajzerki, Kasza j czmienna, perlowa, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

Energia (kcal)	2046,05
Energia (kJ)	8562,75
Białko ogółem (g)	112,8
Tłuszcz (g)	49,66
W glowodany ogółem (g)	292,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,92
Sacharoza (g)	31,69
Błonnik pokarmowy (g)	23,72
Sól (g)	4,93