

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-25

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|------------|------------------------------------|-------|
| I niadanie | ser biały | 75g |
| | sałata | 20g |
| | jogurt naturalny | 150g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | pomidor | 80g |
| | herbata | 250g |
| | pieczywo pszenne | 90g |
| | płatki j czmienne na mleku | 300g |
| | szynka orzech | 45g |
| obiad | zupa jarzynowa z zacierk | 350g |
| | burak gotowany | 150g |
| | napój owocowy | 250g |
| | udko drobiowe gotwane | 200g |
| | sos natkowy | 50g |
| | ziemniaki z koperkiem | 220g |
| kolacja | pieczywo pszenne | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | herbata | 250g |
| | szynka konserwowa | 45g |
| | serek mietankowy | 30g |
| | sałata z pomidorem, oliw i ziołami | 100g |
| | kawa zbo owa z mlekiem | 250g |

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2152,2 |
| Energia (kJ) | 9047,71 |
| Białko ogółem (g) | 120,27 |
| Tłuszcz (g) | 73,91 |
| W glowodany ogółem (g) | 257,37 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 33,81 |
| Sacharoza (g) | 29,72 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 20,75 |
| Sól (g) | 6,55 |