

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	brzoskwinia	150g
	masło 82%	12,5g
	obiad	zupa mieszcza ska z ry em
schab wieprzowy gotowany		80g
marchew gotowana		150g
sos koperkowy		50g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	serek mietankowy	30g
	szynka parzona	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, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1978,48
Energia (kJ)	8264
Białko ogółem (g)	100,74
Tłuszcz (g)	53,03
W glowodany ogółem (g)	277,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,84
Sacharoza (g)	28,03
Błonnik pokarmowy (g)	24,81
Sól (g)	5,04