

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-03

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5g	
	ser twarogowy	21,43g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	szynka orzech	45g	
	pieczywo pszenne	90g	
	banan	180g	
	pomidor	80g	
	serek homogenizowany	150g	
	obiad	surówka z buraka i jabłka	150g
		filet drobiowy gotowany	80g
		napój owocowy	250g
kefir		200g	
ziemniaki z koperkiem		220g	
sos koperkowy		50g	
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	kielbasa szynkowa	40g	
	serek mietankowy	30g	
	sałata	20g	
	jabłko	90g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2179,53
Energia (kJ)	9168,6
Białko ogółem (g)	106,11
Tłuszcz (g)	67,11
W glowodany ogółem (g)	313,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,25
Sacharoza (g)	38,97
Błonnik pokarmowy (g)	23,07
Sól (g)	6,09