

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	obiad	napój owocowy
zupa pomidorowa z makaronem		350g
sałata z jogurtem		100g
filet drobiowy gotowany		80g
sos jarzynowy		50g
kefir		200g
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2009,8
Energia (kJ)	8426,03
Białko ogółem (g)	106,18
Tłuszcz (g)	54,1
W glowodany ogółem (g)	268,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,87
Sacharoza (g)	20,05
Błonnik pokarmowy (g)	15,95
Sól (g)	5,14