

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	arbuz	200g
	manna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	twarozek z koprem	80g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	obiad	filet drobiowy gotowany
kefir		200g
kasza j czmienna na sypko		200
surówka z marchwi i selera		150g
zupa mieszcza ska		300g
sos jarzynowy		50g
napój owocowy		250g
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)	1980,73
Energia (kJ)	8286,22
Białko ogółem (g)	112,31
Tłuszcz (g)	49,44
W glowodany ogółem (g)	271,33
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8
Sacharoza (g)	22,61
Błonnik pokarmowy (g)	22,3
Sól (g)	4,93