

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-26

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|-----------------------------|-------------------------|----------------|
| I niadanie | pomidor | 80g |
| | szynka z indyka | 45g |
| | ser twarogowy | 20g |
| | sałata | 20g |
| | masło 82% | 12,5 |
| | serek homogenizowany | 150g |
| | pieczywo pszenne | 90g |
| | herbata | 250g |
| | płatki owsiane na mleku | 300g |
| | obiad | schab gotowany |
| zupa pomidorowa z makaronem | | 350g |
| napoj owocowy | | 250g |
| kefir | | 200g |
| sos jarzynowy | | 50g |
| marchewka gotowana | | 150g |
| kolacja | ziemniaki z koprem | 250 |
| | pieczywo pszenne | 130g |
| | masło 82% | 12,5 |
| | szynka konserwowa | 45g |
| | tworok ze szczypiorkiem | 80g |
| | sałata | 20g |
| | kawa zbozowa z mlekiem | 250g |
| pomidor | 80g | |

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mka pszenna, typ 500, Mleko spozywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2194,66 |
| Energia (kJ) | 9195,22 |
| Białko ogółem (g) | 119,42 |
| Tłuszcz (g) | 66,92 |
| Wglowodany ogółem (g) | 282,61 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 35,9 |
| Sacharoza (g) | 22,17 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 23,03 |
| Sól (g) | 5,59 |