

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	obiad	sos koperkowy
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
marchew gotowana		150g
schab wieprzowy gotowany		80g
zupa pomidorowa z makaronem		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	serek mietankowy	30g
	szynka w dzona	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, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2050
Energia (kJ)	8591,55
Białko ogółem (g)	102,64
Tłuszcz (g)	53,41
W glowodany ogółem (g)	302,86
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28
Sacharoza (g)	31,42
Błonnik pokarmowy (g)	24,32
Sól (g)	5,01