

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	ser twarogowy plaster	20g
	herbata	250g
	szynka wieprzowa	45g
	obiad	zupa jarzynowa z zacierk
udko drobiowe gotowane		200g
marchew gotowana		150g
ziemniaki z koprem		220g
kefir z wi ni		200g
sos natkowy		50g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2104,25
Energia (kJ)	8856,09
Białko ogółem (g)	104,96
Tłuszcz (g)	73,46
W glowodany ogółem (g)	264,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,63
Sacharoza (g)	24,88
Błonnik pokarmowy (g)	22,14
Sól (g)	6,71