

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	twarozek z koprem	80g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	jabłko	180g
	manna na mleku	300g
	obiad	surówka z marchwi i selera
filet drobiowy gotowany		80g
kefir		200g
sos jarzynowy		50g
kasza j czmienna na sypko		200
napój owocowy		250g
zupa mieszcza ska		300g
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)	2006,17
Energia (kJ)	8389,23
Białko ogółem (g)	112,22
Tłuszcz (g)	49,82
W glowodany ogółem (g)	273,11
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,85
Sacharoza (g)	23,08
Błonnik pokarmowy (g)	24,38
Sól (g)	4,93