

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	jogurt naturalny	150g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	marchewka gotowana
sos jarzynowy		50g
zupa pomidorowa z makaronem		350g
schab gotowany		80g
napoj owocowy		250g
ziemniaki z koprem		250
kefir		200g
kolacja	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, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mka pszenna, typ 500, Mleko spozywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2056,96
Energia (kJ)	8626,87
Białko ogółem (g)	108,08
Tłuszcz (g)	54,77
Wglowodany ogółem (g)	286,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,68
Sacharoza (g)	23,52
Błonnik pokarmowy (g)	23,03
Sól (g)	5,65