

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	21,43g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	serek homogenizowany	150g
	sałata	20g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	mus owocowo-warzywny	200g
	udko drobiowe gotowane	200g
	surówka z buraka i jabłka	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	jabłko	90g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2437,3
Energia (kJ)	10230,77
Białko ogółem (g)	125,96
Tłuszcz (g)	90,29
W glowodany ogółem (g)	299,1
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	41,51
Sacharoza (g)	34,21
Błonnik pokarmowy (g)	23,89
Sól (g)	6,53