

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jabłko	180g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
obiad	sałata z jogurtem	100g
	zupa grysikowa z warzywami	350g
	napój owocowy	250g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	kefir	200g
	sos jarzynowy	50g
kolacja	filet drobiowy gotowany	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	kielbasa łopatkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
pomidor	80g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1982,05
Energia (kJ)	8355,18
Białko ogółem (g)	103,49
Tłuszcz (g)	53,98
W glowodany ogółem (g)	268,11
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,72
Sacharoza (g)	23,47
Błonnik pokarmowy (g)	19,34
Sól (g)	5,17