

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	jogurt typu islandzkiego	140g
	herbata	250g
	banan	180g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	brokuł gotowany na parze	150g
	zupa grysikowa z warzywami	350g
	kefir	200g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	1981,84
Energia (kJ)	8361,78
Białko ogółem (g)	111,48
Tłuszcz (g)	48,9
W glowodany ogółem (g)	292,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,17
Sacharoza (g)	31,18
Błonnik pokarmowy (g)	20,27
Sól (g)	4,88