

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-22

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	serek kanapkowy	17g	
	szynka z piersi drobiowej	45g	
	masło 82%	12,5g	
	jogurt skyr	140g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	pieczywo pszenne	90g	
	sałata	20g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
		napój owocowy	250g
krupnik		350g	
sałatka z buraka		150g	
udko drobiowe gotowane		200g	
sos natkowy		50g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta mi sno-warzywna	100g	
	ser biały	75g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2299,31
Energia (kJ)	9475,73
Białko ogółem (g)	138,28
Tłuszcz (g)	76,91
W glowodany ogółem (g)	273,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,95
Sacharoza (g)	29,58
Błonnik pokarmowy (g)	23,68
Sól (g)	5,07