

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	obiad	napój owocowy
burak gotowany		150g
zupa jarzynowa z zacierk		350g
sos koperkowy		50g
udko drobiowe gotowane		200g
kolacja	ziemniaki z koperkiem	220g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
jogurt skyr owocowy bez cukru	140g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2131,56
Energia (kJ)	8958,93
Białko ogółem (g)	124,59
Tłuszcz (g)	73,55
W glowodany ogółem (g)	248,68
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,22
Sacharoza (g)	28,15
Błonnik pokarmowy (g)	20,71
Sól (g)	6,21