

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	banan	180g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5
	ser twarogowy	20g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	obiad	napoj owocowy
marchewka gotowana		150g
ziemniaki z koprem		250
zupa pomidorowa z makaronem		350g
sos jarzynowy		50g
kefir		200g
schab gotowany		80g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	tworok ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	kawa zbozowa z mlekiem	250g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2074,96
Energia (kJ)	8705,8
Białko ogółem (g)	103,3
Tłuszcz (g)	52,37
Węglowodany ogółem (g)	313,88
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,2
Sacharoza (g)	33,5
Błonnik pokarmowy (g)	24,77
Sól (g)	5,44