

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	banan	180g
	ser twarogowy	20g
	mus owocowy	200g
	herbata	250g
	obiad	schab wieprzowy gotowany
ziemniaki z koperkiem		220g
zupa jaglana z warzywami		350g
surówka z selera i jabłka		150g
napój owocowy		250g
sos pomidorowy		50g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2026,49
Energia (kJ)	8534,61
Białko ogółem (g)	95,26
Tłuszcz (g)	56,75
W glowodany ogółem (g)	305,66
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,55
Sacharoza (g)	37,78
Błonnik pokarmowy (g)	25,47
Sól (g)	6,3