

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	jabłko	160g
	sałata	20g
	ser biały	60g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	sos natkowy
ziemniaki z koperkiem		220g
burak gotowany		150g
napój owocowy		250g
zupa jarzynowa z zacierk		350g
udko drobiowe gotowane		200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2112,51
Energia (kJ)	8878,39
Białko ogółem (g)	112,42
Tłuszcz (g)	71,05
W glowodany ogółem (g)	264,86
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,87
Sacharoza (g)	31,09
Błonnik pokarmowy (g)	23,11
Sól (g)	6,32