

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka kanapkowa	45g
	ser twarogowy	20g
	masło 82%	12,5g
	obiad	napój owocowy
zupa kalafiorowa z ziemniakiem		350g
sos jarzynowy		50g
ziemniaki z koprem		220g
schab gotowany		80g
surówka z buraka i jabłka		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	jabłko	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2080,77
Energia (kJ)	8764,43
Białko ogółem (g)	100,57
Tłuszcz (g)	54,03
W glowodany ogółem (g)	309,69
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,77
Sacharoza (g)	30,42
Błonnik pokarmowy (g)	25,58
Sól (g)	5,79