

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 4.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-31

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	zupa mleczna	300g	
	ciasto	80g	
	masło 82%	12,5g	
	jajko gotowane	50g	
	pieczywo pszenne	90g	
	szynka orzech	45g	
	herbata	250g	
	mandarynka	70g	
	obiad	udko drobiowe gotowane	200g
		zupa krupnik	350g
		kefir	200g
napój owocowy		250g	
surówka z marchwi i jabłka		150g	
ziemniaki z koperkiem		220g	
sos natkowy		50g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	ser mozzarella	25g	
	pier drobiowa gotowana	45g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perlowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2453,56
Energia (kJ)	10035,3
Białko ogółem (g)	121,56
Tłuszcz (g)	84,7
W glowodany ogółem (g)	311,64
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,19
Sacharoza (g)	38,24
Błonnik pokarmowy (g)	24,7
Sól (g)	6,36