

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	sok warzywno-owocowy	330g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	mozzarella	40g
	szynka orzech	45g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
zupa jaglana		350g
sos pomidorowy		50g
surówka z selera i jabłka		150g
napój owocowy		250g
schab wieprzowy gotowany		80g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pomidor	80g
	jabłko	180g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	1993,33
Energia (kJ)	7934,18
Białko ogółem (g)	99,47
Tłuszcz (g)	59,66
W glowodany ogółem (g)	271,19
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,86
Sacharoza (g)	30,74
Błonnik pokarmowy (g)	27,58
Sól (g)	8,06