

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	ser twarogowy	20g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	ziemniaki z koprem
schab gotowany		80g
surówka z buraka i jabłka		150g
zupa kalafiorowa z ziemniakiem		350g
sos jarzynowy		50g
napój owocowy		250g
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 ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1998,16
Energia (kJ)	8416,86
Białko ogółem (g)	96,66
Tłuszcz (g)	50,52
W glowodany ogółem (g)	300,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,76
Sacharoza (g)	29,15
Błonnik pokarmowy (g)	25,58
Sól (g)	5,62