

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	szynkaz piersi drobiowej	45g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	obiad	sos jarzynowy
schab gotowany		80g
ziemniaki z koprem		220g
zupa kalafiorowa z ziemniakiem		350g
napój owocowy		250g
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)	2097,16
Energia (kJ)	8837,34
Białko ogółem (g)	97,68
Tłuszcz (g)	50,83
W glowodany ogółem (g)	336,13
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,88
Sacharoza (g)	40,48
Błonnik pokarmowy (g)	27,31
Sól (g)	5,62