

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	ser mozzarella	40g
	pomidor	80g
	sok warzywno-owocowy	330g
	herbata	250g
obiad	surówka z selera i jabłka	150g
	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jaglana z warzywami	350g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	jabłko	180g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2074,33
Energia (kJ)	8275,73
Białko ogółem (g)	105,27
Tłuszcz (g)	62,36
W glowodany ogółem (g)	279,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,46
Sacharoza (g)	32,09
Błonnik pokarmowy (g)	27,58
Sól (g)	8,27