

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	banan	180g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	napój owocowy	250g
	burak gotowany	150g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2152,37
Energia (kJ)	9051,72
Białko ogółem (g)	112,96
Tłuszcz (g)	70,88
W glowodany ogółem (g)	283,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,95
Sacharoza (g)	39,7
Błonnik pokarmowy (g)	22,48
Sól (g)	6,32