

PCZ-Podd bice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice  
Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
obiad	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	schab gotowany	80g
	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	75g
	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)	2015,98
Energia (kJ)	8491,78
Białko ogółem (g)	99,18
Tłuszcz (g)	51,16
W glowodany ogółem (g)	301,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,14
Sacharoza (g)	29,15
Błonnik pokarmowy (g)	25,58
Sól (g)	5,63