

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser mozzarella	40g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	banan	180g
	herbata	250g
	sok warzywno-owocowy	330g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
obiad	surówka z selera i jabłka	150g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2113,06
Energia (kJ)	8443,44
Białko ogółem (g)	104,67
Tłuszcz (g)	62,82
W glowodany ogółem (g)	297,86
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,9
Sacharoza (g)	39,57
Błonnik pokarmowy (g)	27,26
Sól (g)	8,18