

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sok warzywno-owocowy	330g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	ser mozzarella	40g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
zupa jaglana z warzywami		350g
surówka z selera i jabłka		150g
napój owocowy		250g
schab wieprzowy gotowany		80g
sos pomidorowy		50g
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)	2014,06
Energia (kJ)	8022,95
Białko ogółem (g)	103,65
Tłuszcz (g)	62,52
W glowodany ogółem (g)	262,54
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,78
Sacharoza (g)	28,24
Błonnik pokarmowy (g)	25,52
Sól (g)	8,17