

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	obiad	burak gotowany
zupa jarzynowa z zacierk		350g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
sos natkowy		50g
udko drobiowe gotowane		200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	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 ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2111,7
Energia (kJ)	8872,66
Białko ogółem (g)	114,47
Tłuszcz (g)	75,71
W glowodany ogółem (g)	249
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,5
Sacharoza (g)	28,37
Błonnik pokarmowy (g)	20,75
Sól (g)	6,33