

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-28

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	pieczywo pszenne	90g	
	masło 82%	12,5g	
	ser twarogowy	20g	
	herbata	250g	
	szynka z piersi drobiowej	45g	
	sałata	20g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
		schab gotowany	80g
sos jarzynowy		50g	
surówka z buraka i jabłka		150g	
zupa kalafiorowa z ziemniakiem		350g	
napój owocowy		250g	
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 ywcz, 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