

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	banan	180g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	kielbasa krakowska	40g
	ry na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	obiad	napój owocowy
schab wieprzowy gotowany		80g
zupa pomidorowa z makaronem		350g
brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami		150g
sos natkowy		50g
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g
kolacja	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perlowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2219,52
Energia (kJ)	9299,81
Białko ogółem (g)	103,34
Tłuszcz (g)	63,61
W glowodany ogółem (g)	316,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,06
Sacharoza (g)	32,72
Błonnik pokarmowy (g)	23,68
Sól (g)	5,44