

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-25

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	90g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	szynka orzech	45g	
	ser biały	75g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
		udko drobiowe gotowane	200g
sos natkowy		50g	
napój owocowy		250g	
zupa jarzynowa z zacierk		350g	
burak gotowany		150g	
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