

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. onkologiczna 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-23

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	manna na mleku	300g	
	szynka konserwowa	45g	
	herbata	250g	
	twarożek z koprem	80g	
	jogurt skyr naturalny	140g	
	masło 82%	12,5g	
	sałata	20g	
	pieczywo pszenne	90g	
	pomidor	80g	
	II niadanie	mus owocowo-warzywny	200g
		obiad	filet drobiowy gotowany
kefir		200g	
napój owocowy		250g	
surówka z marchewki i selera		150g	
sos koperkowy		50g	
ziemniaki z koprem		220g	
zupa mieszcza ska		350g	
podwieczorek		pieczywo pszenne	40g
masło 82%		10g	
sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki		70g	
kolacja	chleb pszenny	130g	
	masło 82%	12,5	
	schab gotowany	80g	
	sos pomidorowy	50g	
	ser twarogowy plaster	21g	
	bukiet warzyw na parze	80g	
	sałata	20g	

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2341,35
Energia (kJ)	9796,94
Białko ogółem (g)	136,84
Tłuszcz (g)	63,56
W glowodany ogółem (g)	313,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,55
Sacharoza (g)	26,31
Błonnik pokarmowy (g)	24,93
Sól (g)	5,6