

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	40g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	obiad	sałata z jogurtem
sos jarzynowy		50g
ziemniaki z koperkiem		220g
napój owocowy		250g
pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany		80g
zupa koperkowa z zacierk		350g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g
	ser mozzarella	25g
	szynka w dzona	45g
	sałatka brokułowa	150g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2016,51
Energia (kJ)	8205,41
Białko ogółem (g)	108,08
Tłuszcz (g)	61,49
W glowodany ogółem (g)	262,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,75
Sacharoza (g)	21,8
Błonnik pokarmowy (g)	17,83
Sól (g)	5,25