

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-30

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	ser twarogowy	20g	
	kiełbsa rawska	40g	
	sałata	20g	
	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	90g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	masło 82%	12,5g	
	pomidor	80g	
	obiad	zupa burakowa z makaronem	350g
		napój owocowy	250g
kasza peczak gotowana na sypko		200g	
kalafior gotowany		150g	
sos jarzynowy		50g	
kolacja	pulpet wieprzowo-wołowy	80g	
	herbata	250g	
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym, oliw i słonecznikiem	100g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka z indyka	45g	
	pasta z makreli	80g	

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2045,43
Energia (kJ)	8604,95
Białko ogółem (g)	94,22
Tłuszcz (g)	64,84
W glowodany ogółem (g)	265,69
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,1
Sacharoza (g)	31,81
Błonnik pokarmowy (g)	20,77
Sól (g)	7,13