

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	zacierka na mleku	300g
	banan	180g
	Herbata	250g
	ser twarogowy	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	kefir z truskawk	200g
	szynka z piersi drobiowej	45g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze z oliw i ziołami	100g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2071,38
Energia (kJ)	8722,13
Białko ogółem (g)	95,47
Tłuszcz (g)	60,09
W glowodany ogółem (g)	308,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,11
Sacharoza (g)	38,74
Błonnik pokarmowy (g)	26,91
Sól (g)	5,38