

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	szynka parzona	45g
	ser twarogowy	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	obiad	napój owocowy
zupa burakowa z makaronem		350g
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze		80g
sos jarzynowy		50g
kalafior gotowany		150g
kasza peczak gotowana na sypko		200g
kolacja		herbata
	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 pszena, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2120,02
Energia (kJ)	8921,72
Białko ogółem (g)	101,21
Tłuszcz (g)	66,5
W glowodany ogółem (g)	273,55
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,29
Sacharoza (g)	33,17
Błonnik pokarmowy (g)	20,86
Sól (g)	7,38