

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka parzona	45g
	banan	180g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	serek kanapkowy	17g
	obiad	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany
kalafior gotowany		150g
kasza peczak gotowana na sypko		200g
napój owocowy		250g
sos jarzynowy		50g
zupa burakowa z makaronem		350g
kolacja	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)	2143,43
Energia (kJ)	8831,35
Białko ogółem (g)	95,4
Tłuszcz (g)	65,76
W glowodany ogółem (g)	299,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,04
Sacharoza (g)	43,14
Błonnik pokarmowy (g)	22,6
Sól (g)	6,72