

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-06

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g	
	sałata	20g	
	twaro ek z koperkiem	80g	
	pomidor	80g	
	pieczywo pszenne	90g	
	pol dwica drobiowa	45g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
		marchewka gotowana	150g
zupa burakowa z makaronem		350g	
napój owocowy		250g	
gulasz drobiowy gotowany		120g	
kolacja	sałatka jarzynowa	150g	
	sałata	20g	
	kielbasa krakowska	40g	
	masło 82%	12,5g	
	kawa zbo owa z mlekiem	250g	
	pieczywo pszenne	130g	

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2072,3
Energia (kJ)	8723,55
Białko ogółem (g)	98,62
Tłuszcz (g)	57,35
W glowodany ogółem (g)	297,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,95
Sacharoza (g)	30,06
Błonnik pokarmowy (g)	28,62
Sól (g)	5,55