

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	20g
	szynka parzona	45g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	sos jarzynowy
kasza peczak gotowana na sypko		200g
kefir		200g
napój owocowy		250g
kalafior gotowany		150g
zupa burakowa z makaronem		350g
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany		80g
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, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2129,02
Energia (kJ)	8961,77
Białko ogółem (g)	101,52
Tłuszcz (g)	67,4
W glowodany ogółem (g)	273,64
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,82
Sacharoza (g)	31,82
Błonnik pokarmowy (g)	20,86
Sól (g)	7,34