

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	ser biały	75g
	masło 82%	12,5g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	szynka drobiowa	45g
obiad	napój owocowy	250g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	krupnik z kaszy j czmiennej	350g
	sałatka z buraka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos koperkowy	50g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2022,98
Energia (kJ)	8512,06
Białko ogółem (g)	107,48
Tłuszcz (g)	56,67
W glowodany ogółem (g)	279,96
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,75
Sacharoza (g)	33,86
Błonnik pokarmowy (g)	26,83
Sól (g)	4,48