

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pomara cza	200g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	banan	180g
	serek tartare	20g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa jarzynowa z ry em	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	ryba na parze z warzywami	100g
	marchew gotowana	150g
	kefir	200g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kielbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	sałata	20g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2033,77
Energia (kJ)	8241,24
Białko ogółem (g)	87,33
Tłuszcz (g)	57,06
W glowodany ogółem (g)	310,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,74
Sacharoza (g)	39,82
Błonnik pokarmowy (g)	29,11
Sól (g)	5,79