

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	serek homogenizowany	150g
	herbata	250g
	kielbasa szynkowa	45g
	sałata	20g
obiad	kefir	200g
	ryba na parze z warzywami	120g
	marchew gotowana	150g
	zupa wielowarzywna	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	60g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2052,37
Energia (kJ)	8631,38
Białko ogółem (g)	96,51
Tłuszcz (g)	69,87
W glowodany ogółem (g)	267,54
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,75
Sacharoza (g)	23
Błonnik pokarmowy (g)	24,75
Sól (g)	5,59