

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	banan	180g
	kiełbasa krakowska	40g
	jajo gotowane	50g
	sałata	20g
	obiad	ryba na parze z warzywami
napój owocowy		250g
krupnik		350g
kefir		200g
sałatka z buraka i jabłka		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2043,88
Energia (kJ)	8606
Białko ogółem (g)	95,24
Tłuszcz (g)	57,4
W glowodany ogółem (g)	309,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,96
Sacharoza (g)	40,25
Błonnik pokarmowy (g)	26,66
Sól (g)	4,94