

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-12

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	serek mietankowy	30g	
	szynka delikatesowa	45g	
	pieczywo pszenne	90g	
	sałata	20g	
	płatki jeczmiennie na mleku	300g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	obiad	filet drobiowy gotowany	80g
zupa burakowa z makaronem		350g	
napój owocowy		250g	
kefir		200g	
ziemniaki z koprem		220	
kalafior gotowany na parze z olejem		150g	
sos jarzynowy		50g	
kolacja		chleb pszenny	130g
		masło 82%	12,5g
	herbata	250g	
	szynka z indyka	45g	
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	80g	
	sałatka z tu czyka	120g	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2035,52
Energia (kJ)	8584,25
Białko ogółem (g)	98,05
Tłuszcz (g)	52,29
W glowodany ogółem (g)	295,7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,94
Sacharoza (g)	28,4
Błonnik pokarmowy (g)	24,02
Sól (g)	5,56