

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	mus owocowy	200g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	kiełbasa szynkowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	chleb pszenny	90g
	obiad	ryba na parze z warzywami
ziemniaki z koperkiem		220g
marchew gotowana		150g
napój owocowy		250g
kefir		200g
zupa wielowarzywna		350g
kolacja	chleb pszenny	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	40g
	ser biały	60g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	1935,62
Energia (kJ)	8146,45
Białko ogółem (g)	80,15
Tłuszcz (g)	57,45
W glowodany ogółem (g)	286,16
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,16
Sacharoza (g)	24,7
Błonnik pokarmowy (g)	29,78
Sól (g)	5,3