

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	serek mietankowy	30g
	mus owocowy	200g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	kiełbasa szynkowa	40g
	płatki owsiane na mleku	300g
obiad	kefir	200g
	marchewka gotowana	150g
	napój owocowy	250g
	zupa wielowarzywna	350g
	ryba na parze z warzywami	100g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	80g
	szynka konserwowa	45g
	sałata z pomidrem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	herbata	250g

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,

Energia (kcal)	2027,51
Energia (kJ)	8537,27
Białko ogółem (g)	88,07
Tłuszcz (g)	59,75
W glowodany ogółem (g)	297,9
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,02
Sacharoza (g)	28,14
Błonnik pokarmowy (g)	27,12
Sól (g)	5,69