

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	jajko gotowane	50g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	obiad	zupa burakowa z makaronem
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
kefir		200g
ryba na parze z warzywami		100g
marchew gotowana		150g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	80g
	herbata	250g
	kiełbasa rawska	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	ry z sosem truskawkowym	200g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2023,54
Energia (kJ)	8532,95
Białko ogółem (g)	81,94
Tłuszcz (g)	49,91
W glowodany ogółem (g)	315,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,41
Sacharoza (g)	32,36
Błonnik pokarmowy (g)	26,49
Sól (g)	4,58