

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	jogurt naturalny	150g
	ser biały	60g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	jabłko	180g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
obiad	zupa burakowa z makaronem	350g
	ryba na parze z warzywami	100g
	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
kolacja	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2023,07
Energia (kJ)	8521,49
Białko ogółem (g)	92,39
Tłuszcz (g)	57,37
W glowodany ogółem (g)	292,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,91
Sacharoza (g)	32,34
Błonnik pokarmowy (g)	24,05
Sól (g)	6,2