

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	serek tartare	20g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
zupa jarzynowa z ry em		350g
napój owocowy		250g
kefir		200g
ryba na parze z warzywami		100g
marchew gotowana		150g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
pieczywo pszenne	130g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2088,7
Energia (kJ)	8468,92
Białko ogółem (g)	99,23
Tłuszcz (g)	63,99
W glowodany ogółem (g)	281,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,58
Sacharoza (g)	25,03
Błonnik pokarmowy (g)	25,43
Sól (g)	6,14