

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	mus owocowy	200g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	serek mietankowy	30g
	kielbasa szynkowa	40g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
ryba na parze z warzywami		120g
zupa wielowarzywna		350g
kefir		200g
marchew gotowana		150g
napój owocowy		250g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g
	kawa zbo owa z mlekiem	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)	2002,98
Energia (kJ)	8433,59
Białko ogółem (g)	87,35
Tłuszcz (g)	59,45
W glowodany ogółem (g)	292,8
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,94
Sacharoza (g)	28,05
Błonnik pokarmowy (g)	26,99
Sól (g)	5,58