

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	pomara cza	200g
	obiad	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami
kefir		200g
ryba na parze z warzywami		100g
napój owocowy		250g
zupa botwinka z ziemniakami		350g
ziemniaki z koperkiem		220g
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, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	1992,68
Energia (kJ)	8399,46
Białko ogółem (g)	81,62
Tłuszcz (g)	50,57
W glowodany ogółem (g)	315,43
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,65
Sacharoza (g)	35,01
Błonnik pokarmowy (g)	26,3
Sól (g)	4,29