

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-04

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	serek kanapkowy	20g	
	szynka konserwowa	45g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	90g	
	herbata	250g	
	sałata	20g	
	sok pomidorowy	330g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	obiad	ryba na parze z warzywami	100g
kefir		200g	
marchew gotowana		150g	
zupa jarzynowa z ry em		350g	
ziemniaki z koperkiem		220g	
napój owocowy	napój owocowy	250g	
	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)	2030,29
Energia (kJ)	8222,33
Białko ogółem (g)	94,9
Tłuszcz (g)	61,78
W glowodany ogółem (g)	274,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1
Sacharoza (g)	23,95
Błonnik pokarmowy (g)	28,49
Sól (g)	7,36