

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	brzoskwinia	150g
	pomidor	80g
	obiad	napój owocowy
ziemniaki z koperkiem		220g
zupa burakowa z makaronem		350g
ryba na parze z warzywami		100g
kefir		200g
brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami		150g
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, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2039,02
Energia (kJ)	8595,75
Białko ogółem (g)	83,6
Tłuszcz (g)	51,02
W glowodany ogółem (g)	316,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,75
Sacharoza (g)	35,78
Błonnik pokarmowy (g)	25,38
Sól (g)	4,27