

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	sok pomidorowy	330g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	serek kanapkowy	20g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	napój owocowy
ziemniaki z koperkiem		220g
zupa jarzynowa z ry em		350g
ryba na parze z warzywami		100g
marchew gotowana		150g
kefir		200g
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