

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	banan	180g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
zupa burakowa z makaronem		350g
napój owocowy		250g
brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami		150g
ryba na parze z warzywami		100g
kefir		200g
kolacja		masło 82%
	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)	2078,62
Energia (kJ)	8766,75
Białko ogółem (g)	83,43
Tłuszcz (g)	51,09
W glowodany ogółem (g)	338,18
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,84
Sacharoza (g)	40,93
Błonnik pokarmowy (g)	24,86
Sól (g)	4,27