

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	skyr owocowy bez cukru	140g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	obiad	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami
kefir		200g
ryba na parze z warzywami		100g
napój owocowy		250g
zupa burakowa z makaronem		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, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2055,22
Energia (kJ)	8667,57
Białko ogółem (g)	96,27
Tłuszcz (g)	50,78
W glowodany ogółem (g)	307,91
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,72
Sacharoza (g)	29,61
Błonnik pokarmowy (g)	23,12
Sól (g)	4,26