

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-24

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--|-------------------------|---------------|
| I niadanie | masło 82% | 12,5g |
| | kasza jaglana na mleku | 300g |
| | pieczywo pszenne | 90g |
| | pomidor | 80g |
| | jajko gotowane | 50g |
| | sałata | 20g |
| | szynka z indyka | 45g |
| | herbata | 250g |
| | 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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 1979,62 |
| Energia (kJ) | 8346,27 |
| Białko ogółem (g) | 82,41 |
| Tłuszcz (g) | 50,78 |
| W glowodany ogółem (g) | 302,87 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 23,72 |
| Sacharoza (g) | 29,61 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 23,12 |
| Sól (g) | 4,26 |