

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	szynka z indyka	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	jabłko	100g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	schab wieprzowy sma ony	80g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2078,17
Energia (kJ)	8687,76
Białko ogółem (g)	100,75
Tłuszcz (g)	66,58
W glowodany ogółem (g)	270,83
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,62
Sacharoza (g)	24,75
Błonnik pokarmowy (g)	29,45
Sól (g)	5,02