

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-03

| Posiłek | Pozycja | Ilo | |
|------------------------|-------------------------|------------------------------|------|
| I niadanie | sałata | 20g | |
| | pieczywo mieszane | 90 | |
| | herbata | 250g | |
| | szynka orzech | 45g | |
| | płatki owsiane na mleku | 300g | |
| | ser twarogowy | 21g | |
| | pomidor | 80g | |
| | masło 82% | 12,5g | |
| | obiad | surówka z buraka i jabłka | 150g |
| | | zupa pieczarkowa z makaronem | 350g |
| napój owocowy | | 250g | |
| filet drobiowy sma ony | | 80g | |
| ziemniaki z koprem | | 220g | |
| kolacja | herbata | 250g | |
| | pieczywo mieszane | 80g | |
| | masło 82% | 12,5g | |
| | nale nik z jabłkiem | 160g | |
| | sałata | 20g | |
| | kiełbasa szynkowa | 40g | |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, mietana, 18% tłuszczu,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2204,52 |
| Energia (kJ) | 9258,56 |
| Białko ogółem (g) | 88,06 |
| Tłuszcz (g) | 74,32 |
| W glowodany ogółem (g) | 300,71 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 24,14 |
| Sacharoza (g) | 32,47 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 25,05 |
| Sól (g) | 5,19 |