

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-04

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|------------|--|-------|
| I niadanie | banan | 180g |
| | pomidor | 80g |
| | szynka konserwowa | 45g |
| | serek kanapkowy tartare | 20g |
| | sałata | 20g |
| | herbata | 250g |
| | pieczywo mieszane | 90g |
| | płatki j czmienne na mleku | 300g |
| | masło 82% | 12,5g |
| obiad | ryba sma ona | 80g |
| | kefir | 200g |
| | zupa jarzynowa z ry em br zowym | 350g |
| | surówka z warzyw mieszanych | 150g |
| | napój owocowy | 250g |
| | ziemniaki z koprem | 220g |
| kolacja | herbata | 250g |
| | pieczywo mieszane | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | pasta z jaj ze szczypiorkiem | 80g |
| | kiełbasa rawska | 40g |
| | bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy | 100g |
| | sałata | 20g |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2068,32 |
| Energia (kJ) | 8365,4 |
| Białko ogółem (g) | 86,99 |
| Tłuszcz (g) | 71,01 |
| W glowodany ogółem (g) | 280,76 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 23,51 |
| Sacharoza (g) | 32,71 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 30,44 |
| Sól (g) | 5,39 |