

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	jabłko	80g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka orzech	45g
	ser ólty salami	15g
	masło 82%	12,5
obiad	ry gotowany na sypko	200g
	zupa grochowa	350g
	sałata z jogurtem	120g
	łopatka wieprzowa duszona z warzywami	80g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g

#### Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2231,24
Energia (kJ)	9368,17
Białko ogółem (g)	106,99
Tłuszcz (g)	72,05
W glowodany ogółem (g)	277,74
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,24
Sacharoza (g)	21,06
Błonnik pokarmowy (g)	37,95
Sól (g)	7,49