

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-14

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pieczywo mieszane	90g	
	herbata	250g	
	jogurt naturalny	150g	
	ry na mleku	300g	
	sałata	20g	
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g	
	kiełbasa krakowska	40g	
	masło 82%	12.5g	
	pomidor	80g	
	obiad	surówka z kapusty kwaszonej	150g
		zupa pomidorowa z makaronem	350g
napój owocowy		250g	
kasza gryczana gotowana na sypko		200g	
szynka wieprzowa duszona w sosie		80g	
kolacja	sałatka jarzynowa	150g	
	szynka drobiowa	45g	
	sałata	20g	
	kiwi	70g	
	masło 82%	12.5g	
	pieczywo mieszane	130g	
	herbata	250g	

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2126,34
Energia (kJ)	8888,78
Białko ogółem (g)	102,77
Tłuszcz (g)	64,35
W glowodany ogółem (g)	274,6
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,39
Sacharoza (g)	29,33
Błonnik pokarmowy (g)	30,06
Sól (g)	6,58