

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-16

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	90g	
	masło 82%	12,5g	
	ser twarogowy plaster	20g	
	sałata	20g	
	szynka z indyka	45g	
	zupa mleczna	300g	
	obiad	kefir	200g
		mi so wieprzowe duszone z warzywami	120g
ry br zowy gotowany na sypko		200g	
sałata z jogurtem		100g	
napój owocowy		250g	
zupa zalewajka z ziemniakami		350g	
kolacja	pieczywo mieszane	130g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5g	
	ogórek kwaszony	80g	
	kiełbasa zielonogórska	40g	
	pasta z sera i pomidora	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 ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2064,77
Energia (kJ)	8681,3
Białko ogółem (g)	93,23
Tłuszcz (g)	67,22
W glowodany ogółem (g)	266,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,17
Sacharoza (g)	20,9
Błonnik pokarmowy (g)	26,48
Sól (g)	6,32