

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-19

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	serek mietankowy	30g	
	kielbasa szynkowa	40g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo mieszane	90g	
	herbata	250g	
	płatki ovisane na mleku	300g	
	pomidor	80g	
	obiad	zupa grochówkowa	350g
		napój owocowy	250g
ziemniaki z koperkiem		220g	
kefir		200g	
surówka z kapusty kwaszonej		150g	
kolacja	ryba sma ona	80g	
	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka konserwowa	45g	
	ser biały	60	
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g	

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2212,57
Energia (kJ)	9286,95
Białko ogółem (g)	100,45
Tłuszcz (g)	79,28
W glowodany ogółem (g)	273,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,36
Sacharoza (g)	21,04
Błonnik pokarmowy (g)	35,95
Sól (g)	6,52