

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	tomidor	80g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka delikatesowa	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	obiad	napój owocowy
kotlet mielony drobiowo- wieprzowy		80g
sałata z jogurtem		120g
ziemniaki z koprem		250g
zupa ogórkowa z makaronem razowym		350g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	mozzarella	25g
	szynka w dzona	45g
	sałatka brokułowa	100g
	sałata	20g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy, półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2128,53
Energia (kJ)	8659,13
Białko ogółem (g)	105,5
Tłuszcz (g)	73,87
W glowodany ogółem (g)	261,89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,04
Sacharoza (g)	22,23
Błonnik pokarmowy (g)	23,72
Sól (g)	6,57