

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	papryka	80g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	kiełbasa krakowska	40g
	jajo gotowane	50g
	obiad	ryba sma ona
krupnik		350g
kefir		200g
ziemniaki z koperkiem		220g
napój owocowy		250g
sałatka z buraka i jabłka		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perlowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2053,22
Energia (kJ)	8626,94
Białko ogółem (g)	94,12
Tłuszcz (g)	67,46
W glowodany ogółem (g)	275,07
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,41
Sacharoza (g)	29,34
Błonnik pokarmowy (g)	29,6
Sól (g)	4,85