

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	manna na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	obiad	napój owocowy
karczek w sosie pieczeniowym		80g
kefir		200g
surówka z marchwi i selera		150g
kasza gryczana na sypko		200g
kolacja	zupa mieszcza ska	350g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbaska bawarska na ciepło	65g
	ser twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2113,96
Energia (kJ)	8811,02
Białko ogółem (g)	97,08
Tłuszcz (g)	62,6
W glowodany ogółem (g)	243,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,91
Sacharoza (g)	22,18
Błonnik pokarmowy (g)	27,68
Sól (g)	6,1