

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	jabłko	160g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	ser biały	60g
	obiad	rosół z makaronem
burak gotowany		150g
ziemniaki z koperkiem		220g
udko drobiowe pieczone		200g
kolacja	napój owocowy	250g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2017,24
Energia (kJ)	8484,3
Białko ogółem (g)	112,78
Tłuszcz (g)	59,5
W glowodany ogółem (g)	263,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,97
Sacharoza (g)	31,11
Błonnik pokarmowy (g)	25,65
Sól (g)	7,43