

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka delikatesowa	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	ser plaster twarogowy	21g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	kotlet mielony sma ony (wieprzowo-wołowy)
ziemniaki z koprem		250g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
napój owocowy		250g
sałatka z buraka i jabłka		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	jabłko	100g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Sele korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2258,36
Energia (kJ)	9485,32
Białko ogółem (g)	95,53
Tłuszcz (g)	75,57
W glowodany ogółem (g)	307,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,22
Sacharoza (g)	31,1
Błonnik pokarmowy (g)	30,28
Sól (g)	5,9