

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	serek homogenizowany	150g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	serek kiri	16,5g
	jajko gotowane	50g
	manna na mleku	300g
	pomidor	80g
	jabłko	100g
	masło 82%	12,5g
obiad	ryba sma ona	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	marchew gotowana	150g
	napój owocowy	250g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka jarzynowa	150g
	twaro ek z koprem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2246,98
Energia (kJ)	9239,07
Białko ogółem (g)	87,59
Tłuszcz (g)	86,97
W glowodany ogółem (g)	287,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,32
Sacharoza (g)	28,71
Błonnik pokarmowy (g)	35,38
Sól (g)	4,45