

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 4.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajko gotowane	50g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	ciasto	80g
	mandarynka	70g
	zupa mleczna	300g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
obiad	kefir	200g
	rosół	350g
	napój owocowy	250g
	udko drobiowe pieczone	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	surowka z marchewki i jabłka	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	ser mozzarella	25g
	pier gotowana drobiowa	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2465,93
Energia (kJ)	10075,04
Białko ogółem (g)	118,67
Tłuszcz (g)	92,49
W glowodany ogółem (g)	293,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,37
Sacharoza (g)	38,52
Błonnik pokarmowy (g)	26,19
Sól (g)	6,34