

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	jajko gotowane	50g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	obiad	napój owocowy
szynka wieprzowa duszona w sosie		120g
zupa zalewajka z ziemniakami		350g
kapusta gotowana		150g
kasza gryczana gotowana na sypko		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2278,44
Energia (kJ)	9569,08
Białko ogółem (g)	110,54
Tłuszcz (g)	81,75
W glowodany ogółem (g)	271,11
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,59
Sacharoza (g)	22,46
Błonnik pokarmowy (g)	28,25
Sól (g)	4,86