

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	banan	180g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	obiad	surówka z kapusty peki skiej
urek z ziemniakami		350g
ziemniaki z koperkiem		220g
stek z cebul		100g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora	120g
	szynka z indyka	45g
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2231,94
Energia (kJ)	9371,26
Białko ogółem (g)	97,1
Tłuszcz (g)	79,4
W glowodany ogółem (g)	298,84
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,69
Sacharoza (g)	33,1
Błonnik pokarmowy (g)	28,85
Sól (g)	6,23