

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jabłko	80g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka orzech	45g
	ser ólty salami	15g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	płatki j czmienne na mleku	300g
obiad	zupa grochowa	350g
	kefir	200g
	łopatka wieprzowa duszona z warzywami	80g
	kasza p czak gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	sałata z jogurtem	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2324,17
Energia (kJ)	9763,81
Białko ogółem (g)	113,87
Tłuszcz (g)	75,71
W glowodany ogółem (g)	287,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,3
Sacharoza (g)	20,88
Błonnik pokarmowy (g)	36,01
Sól (g)	7,66