

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	ry na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	obiad	kefir
napój owocowy		250g
zupa ogórkowa z makaronem razowym		350g
burak gotowany		150g
ziemniaki z koprem		220g
kolacja	kotlet mielony z pieczarkami	100g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka parzona	45g
	pomara cza	100g
	sałata	20g
pomidor	80g	

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2255,12
Energia (kJ)	9469,29
Białko ogółem (g)	100,47
Tłuszcz (g)	82,05
W glowodany ogółem (g)	283,05
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,77
Sacharoza (g)	32,14
Błonnik pokarmowy (g)	27,91
Sól (g)	8,25