

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy plaster	20g
	szynka z indyka	45g
	zupa mleczna	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	obiad	ry br zowy gotowany na sypko
mi so wieprzowe duszone z warzywami		120g
kefir		200g
napój owocowy		250g
sałata z jogurtem		100g
zupa zalewajka z ziemniakami		350g
kolacja		pieczywo mieszane
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ogórek kwaszony	80g
	szynka parzona	45g
	pasta z sera i pomidora	100g
	sałata	20g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2142,38
Energia (kJ)	9010,66
Białko ogółem (g)	100,5
Tłuszcz (g)	69,1
W glowodany ogółem (g)	274,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,53
Sacharoza (g)	22,25
Błonnik pokarmowy (g)	26,48
Sól (g)	6,61