

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-19

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	90g	
	masło 82%	12,5g	
	sałata	20g	
	płatki ovisane na mleku	300g	
	kiełbasa szynkowa	40g	
	serek mietankowy	30g	
	pomidor	80g	
	obiad	ryba sma ona	80g
		zupa grochówkowa	350g
ziemniaki z koperkiem		220g	
napój owocowy		250g	
surówka z kapusty kwaszonej		150g	
kefir		200g	
kolacja		herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka konserwowa	45g	
	ser biały	60	
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2220,64
Energia (kJ)	9320,15
Białko ogółem (g)	100,45
Tłuszcz (g)	80,18
W glowodany ogółem (g)	273,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,49
Sacharoza (g)	21,04
Błonnik pokarmowy (g)	35,95
Sól (g)	6,52