

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka delikatesowa	45g
	serek homogenizowany	150g
	pomara cza	100g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	sałata z jogurtem
zupa ogórkowa z makaronem razowym		350g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		250g
kotlet mielony drobiowo-wieprzowy sma ony		80g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	mozzarella	30g
	szynka drobiowa	45g
	sałatka brokułowa	100g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2210,75
Energia (kJ)	8939,05
Białko ogółem (g)	107,19
Tłuszcz (g)	82,73
W glowodany ogółem (g)	262,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,76
Sacharoza (g)	23,08
Błonnik pokarmowy (g)	24,87
Sól (g)	6,56