

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	obiad	zupa burakowa z makaronem
surówka z kiszanej kapusty z kukurdz		150g
kefir		200g
ryba sma ona		80g
ziemniaki z koperkiem		220g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa rawska	40g
	ry z sosem truskawkowym	200g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2181,96
Energia (kJ)	9181,16
Białko ogółem (g)	86,32
Tłuszcz (g)	65,58
W glowodany ogółem (g)	312,19
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,91
Sacharoza (g)	29,69
Błonnik pokarmowy (g)	26,59
Sól (g)	5,59