

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-25

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|------------|---|-------|
| I niadanie | szynka orzech | 45g |
| | płatki j czmienne na mleku | 300g |
| | pomidor | 80g |
| | masło 82% | 12,5 |
| | herbata | 250g |
| | pieczywo mieszane | 90g |
| | jogurt naturalny | 150g |
| | kiwi | 70g |
| | sałata | 20g |
| | ser biały | 60g |
| obiad | ziemniaki z koperkiem | 220g |
| | udko drobiowe pieczone | 200g |
| | fazolka szparagowa z masłem i bułk tart | 150g |
| | rosół z makaronem | 350g |
| | napój owocowy | 250g |
| kolacja | herbata | 250g |
| | pieczywo mieszane | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | szynka konserwowa | 45g |
| | serek mietankowy | 30g |
| | sałata z pomidorem, oliw i ziołami | 100g |
| | kawa zbo owa z mlekiem | 250g |

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2148,28 |
| Energia (kJ) | 9029,5 |
| Białko ogółem (g) | 119,9 |
| Tłuszcz (g) | 69,67 |
| W glowodany ogółem (g) | 261,15 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 34,58 |
| Sacharoza (g) | 21,72 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 25,47 |
| Sól (g) | 7,51 |