

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	ser plaster twarogowy	21g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	napój owocowy
sałatka z buraka i jabłka		150g
ziemniaki z koprem		250g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
kotlet mielony sma ony (wieprzowo-wołowy)		80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	jabłko	100g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Sele korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2176,03
Energia (kJ)	9138,88
Białko ogółem (g)	91,64
Tłuszcz (g)	72,07
W glowodany ogółem (g)	298,54
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,21
Sacharoza (g)	29,83
Błonnik pokarmowy (g)	30,31
Sól (g)	5,73