

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	szynka z indyka	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	jabłko	100g
	herbata	250g
	obiad	ziemniaki z koprem
zupa pomidorowa z makaronem		350g
napój owocowy		250g
fasolka szparagowa gotowana, z masłem i bułk tart		150g
schab wieprzowy sma ony		80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	kiełbasa rawska	40g
	serek mietankowy	30g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2095,02
Energia (kJ)	8753,89
Białko ogółem (g)	99,78
Tłuszcz (g)	71,01
W glowodany ogółem (g)	264,21
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,82
Sacharoza (g)	22,14
Błonnik pokarmowy (g)	27,81
Sól (g)	4,82