

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	ser twarogowy	21g
	pomidor	80g
	obiad	napój owocowy
surówka z buraka i jabłka		150g
ziemniaki z koprem		220g
zupa grochowa		350g
kolacja	filet drobiowy sma ony	80g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	nale nik z jabłkiem	160g
	sałata	20g
	kiełbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2467,36
Energia (kJ)	10359,03
Białko ogółem (g)	110,12
Tłuszcz (g)	83,63
W glowodany ogółem (g)	323,24
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,77
Sacharoza (g)	33,51
Błonnik pokarmowy (g)	35,37
Sól (g)	5,73