

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-04

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|-----------------------------|--|--------------|
| I niadanie | herbata | 250g |
| | sałata | 20g |
| | pieczywo mieszane | 90g |
| | płatki j czmienne na mleku | 300g |
| | szynka konserwowa | 45g |
| | pomidor | 80g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | banan | 180g |
| | serek kanapkowy | 20g |
| | obiad | ryba sma ona |
| kefir | | 200g |
| zupa mieszcza ska | | 350g |
| surówka z warzyw mieszanych | | 150g |
| napój owocowy | | 250g |
| ziemniaki z koprem | | 220g |
| kolacja | herbata | 250g |
| | pieczywo mieszane | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | pasta z jaj ze szczypiorkiem | 80g |
| | kielbasa rawska | 40g |
| | bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy | 100g |
| | sałata | 20g |
| | kakao na mleku 2% | 250g |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2211,39 |
| Energia (kJ) | 8897,41 |
| Białko ogółem (g) | 95,45 |
| Tłuszcz (g) | 76,31 |
| W glowodany ogółem (g) | 296,36 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 26,68 |
| Sacharoza (g) | 32,24 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 28,04 |
| Sól (g) | 5,63 |