

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	jabłko	80g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka orzech	45g
	ser ólty salami	15g
	obiad	kasza p czak gotowana na sypko
sałata z jogurtem		120g
napój owocowy		250g
kefir		200g
łopatka wieprzowa duszona z warzywami		80g
zupa zalewajka		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2170,03
Energia (kJ)	9115,04
Białko ogółem (g)	90,71
Tłuszcz (g)	75,06
W glowodany ogółem (g)	279,38
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,01
Sacharoza (g)	20,86
Błonnik pokarmowy (g)	26,85
Sól (g)	6,51