

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek mietankowy	30g
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	ry na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
obiad	sałata	20g
	kotlet mielony z pieczarkami sma ony	100g
	ziemniaki z koprem	220g
	burak gotowany	150g
	kefir	200g
	zupa ogórkowa z makaronem razowym	350g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	pomara cza	100g
	sałata	20g
pomidor	80g	

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2262,61
Energia (kJ)	9498,67
Białko ogółem (g)	99,37
Tłuszcz (g)	83,1
W glowodany ogółem (g)	283,7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,18
Sacharoza (g)	32,14
Błonnik pokarmowy (g)	27,91
Sól (g)	8,22