

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	szynka konserwowa	45g
	manna na mleku	300g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	obiad	kasza gryczana na sypko
surówka z marchwi i selera		150g
zupa mieszcza ska		350g
napój owocowy		250g
karczek w sosie pieczeniowym		80
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbaska bawarska na ciepło	65g
	ser twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2104,96
Energia (kJ)	8770,97
Białko ogółem (g)	96,76
Tłuszcz (g)	61,7
W glowodany ogółem (g)	243,18
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,38
Sacharoza (g)	23,53
Błonnik pokarmowy (g)	27,68
Sól (g)	6,14