

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	jabłko	100g
	sałata	20g
	ser biały	60g
	szynka orzech	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	obiad	kefir
fasolka szparagowa z masłem i bułk		150g
ryba sma ona panierowana		80g
zupa burakowa z makaronem		350g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2121,48
Energia (kJ)	8914,18
Białko ogółem (g)	89,4
Tłuszcz (g)	71,87
W glowodany ogółem (g)	281,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,05
Sacharoza (g)	25,99
Błonnik pokarmowy (g)	27,45
Sól (g)	7,14