

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	ser plaster twarogowy	21g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	banan	180g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	obiad	sałatka z buraka i jabłka
ziemniaki z koprem		250g
kotlet mielony sma ony (wieprzowo-wołowy)		80g
napój owocowy		250g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	jabłko	100g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Sele korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2275,03
Energia (kJ)	9559,37
Białko ogółem (g)	92,66
Tłuszcz (g)	72,38
W glowodany ogółem (g)	333,86
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,34
Sacharoza (g)	41,16
Błonnik pokarmowy (g)	32,05
Sól (g)	5,73