

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	szynka z indyka	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	brzoskwinia	150g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	napój owocowy
ziemniaki z koprem		220g
schab wieprzowy sma ony		80g
zupa pomidorowa z makaronem		350g
fasolka szparagowa gotowana, z masłem i bułk tart		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2123,26
Energia (kJ)	8874,29
Białko ogółem (g)	103,3
Tłuszcz (g)	70,37
W glowodany ogółem (g)	267,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,59
Sacharoza (g)	27,16
Błonnik pokarmowy (g)	28,75
Sól (g)	4,75