

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-08

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g	
	jabłko	80g	
	sałata	20g	
	pieczywo mieszane	90g	
	szynka orzech	45g	
	ser ólty salami	15g	
	masło 82%	12,5	
	herbata	250g	
	obiad	kefir	200g
		zupa grochowa	350g
sałata z jogurtem		120g	
sos jarzynowy		50g	
kasza p czak gotowana na sypko		200g	
filet drobiowy sma ony		80g	
napój owocowy		250g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5	
	szynka drobiowa	45g	
	jajko gotowane	50g	
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g	

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2479,33
Energia (kJ)	10415,32
Białko ogółem (g)	122,33
Tłuszcz (g)	82,97
W glowodany ogółem (g)	301,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,49
Sacharoza (g)	21,33
Błonnik pokarmowy (g)	35,84
Sól (g)	7,5