

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	ry na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	szynka delikatesowa	45g
	obiad	burak gotowany
kotlet mielony z pieczarkami		100g
ziemniaki z koprem		220g
zupa ogórkowa z makaronem razowym		350g
napój owocowy		250g
kefir		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2232,16
Energia (kJ)	9370,36
Białko ogółem (g)	98,79
Tłuszcz (g)	82,97
W glowodany ogółem (g)	275,24
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,17
Sacharoza (g)	29,61
Błonnik pokarmowy (g)	26,68
Sól (g)	8,21