

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka wieprzowa	45g
	pieczywo mieszane	90g
	arbuz	200g
	ser ółty plaster	15g
	herbata	250g
	papryka	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	obiad	zalewajka z ziemniakami
kefir		200g
napój owocowy		250ml
mi so wieprzowe duszone z warzywami		120g
ryz br zowy gotowany na sypko		200g
sałata z jogurtem		100g
kolacja		herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2087,96
Energia (kJ)	8784,29
Białko ogółem (g)	86,08
Tłuszcz (g)	71,95
W glowodany ogółem (g)	276,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,71
Sacharoza (g)	23,14
Błonnik pokarmowy (g)	28,01
Sól (g)	5,89