

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt naturalny	150g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	ser mozzarella	40g
	sałata	20g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
obiad	napój owocowy	250g
	kotlet a'la goł bek	80g
	sos pomidorowy	50g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka drobiowa	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
jabłko	180g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2186,74
Energia (kJ)	8720,07
Białko ogółem (g)	94,21
Tłuszcz (g)	83,58
W glowodany ogółem (g)	269,13
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,99
Sacharoza (g)	26,87
Błonnik pokarmowy (g)	32,2
Sól (g)	5,87