

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-01

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

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 ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2204,26
Energia (kJ)	9215,84
Białko ogółem (g)	109,1
Tłuszcz (g)	73,07
W glowodany ogółem (g)	276,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,2
Sacharoza (g)	28,51
Błonnik pokarmowy (g)	28,75
Sól (g)	4,97