

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek kanapkowy	20g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka konserwowa	45g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	obiad	ryba sma ona
kefir		200g
zupa jarzynowa z ry em br zowym		350g
surówka z warzyw mieszanych		150g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2099,68
Energia (kJ)	8493,7
Białko ogółem (g)	93,99
Tłuszcz (g)	76,01
W glowodany ogółem (g)	258,01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,54
Sacharoza (g)	21,79
Błonnik pokarmowy (g)	29,01
Sól (g)	5,62