

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pol dwica drobiowa	45g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	banan	180g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	pomidor	80g
	obiad	napój owocowy
kefir		200g
ziemniaki z koprem		220g
kapusta gotowana		150g
karczek duszony w sosie		80g
zupa burakowa z makaronem		350g
kolacja	sałata	20g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	herbata	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2389,18
Energia (kJ)	10040,88
Białko ogółem (g)	96,56
Tłuszcz (g)	80,57
W glowodany ogółem (g)	333,22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,12
Sacharoza (g)	47,97
Błonnik pokarmowy (g)	33,45
Sól (g)	6,28