

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	ser ólty salami	15g
	szynka orzech	45g
	pieczywo mieszane	90g
	jogurt naturalny	150g
	jabłko	80g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	obiad	łopatka wieprzowa duszona z warzywami
napój owocowy		250g
sałata z jogurtem		120g
zupa grochowa		350g
kasza p czak gotowana na sypko		200g
arbuz		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2337,39
Energia (kJ)	9822,2
Białko ogółem (g)	115,76
Tłuszcz (g)	73,34
W glowodany ogółem (g)	300,43
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,15
Sacharoza (g)	24,52
Błonnik pokarmowy (g)	36,3
Sól (g)	7,46