

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka baks	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	ser biały	60g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	zupa mleczna	300g
obiad	surówka z kapusty białej i pora	150g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z ananasem, marchewk i kukurydz	150g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
kolacja	herbata	250g
	zalewajka	350g
	kiełbasa bawarska	65g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	90g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2316,27
Energia (kJ)	9700,75
Białko ogółem (g)	99,64
Tłuszcz (g)	60,75
W glowodany ogółem (g)	303,95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,01
Sacharoza (g)	31,78
Błonnik pokarmowy (g)	34,12
Sól (g)	5,63