

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-10

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	serek mietankowy	30g	
	szynka delikatesowa	45g	
	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	90g	
	ry na mleku	300g	
	masło 82%	12,5g	
	pomidor	80g	
	obiad	kefir	200g
		napój owocowy	250g
zupa ogórkowa z makaronem razowym		350g	
burak gotowany		150g	
ziemniaki z koprem		220g	
kotlet mielony z pieczarkami		100g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta z makreli i sera	100g	
	kiełbasa rawska	40g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2232,16
Energia (kJ)	9370,36
Białko ogółem (g)	98,79
Tłuszcz (g)	82,97
W glowodany ogółem (g)	275,24
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,17
Sacharoza (g)	29,61
Błonnik pokarmowy (g)	26,68
Sól (g)	8,21