

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	d em mini	25g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	masło 82%	12,5
obiad	kefir	200g
	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
	kotlet drobiowy sma ony	80g
	surówka z ogórka kiszzonego	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki	220
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	sałatka z tu czyka	120g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, mietana, 18% tłuszczu, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2124,71
Energia (kJ)	8938,56
Białko ogółem (g)	93,6
Tłuszcz (g)	64,3
W glowodany ogółem (g)	292,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,86
Sacharoza (g)	27,12
Błonnik pokarmowy (g)	25,59
Sól (g)	8,37