

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	szynka drobiowa	45g
	ser biały	75g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	sałatka z buraka
napój owocowy		250g
kotlet schabowy panierowany -smazony		80g
ziemniaki z koprem		220g
krupnik z kaszy jęczmiennej		350g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perlowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2116,9
Energia (kJ)	8893,06
Białko ogółem (g)	107,87
Tłuszcz (g)	71,02
W glowodany ogółem (g)	269,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,6
Sacharoza (g)	33,69
Błonnik pokarmowy (g)	29,69
Sól (g)	4,53