

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	papryka	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	szynka wieprzowa	45g
	pieczywo mieszane	90g
	kefir z wi ni	200g
	ser ółty plaster	15g
	obiad	sałata z jogurtem
napój owocowy		250ml
ryz br zowy gotowany na sypko		200g
zalewajka z ziemniakami		350g
mi so wieprzowe duszone z warzywami		120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2057,52
Energia (kJ)	8652,71
Białko ogółem (g)	84,6
Tłuszcz (g)	70,75
W glowodany ogółem (g)	265,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,92
Sacharoza (g)	21,19
Błonnik pokarmowy (g)	28,44
Sól (g)	5,9