

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-22

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	papryka	80g	
	pieczywo mieszane	90g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	szynka drobiowa	45g	
	serek mietankowy	30g	
	herbata	250g	
	obiad	napój owocowy	250g
		udko drobiowe pieczone	200g
ziemniaki z koperkiem		220g	
sałatka z buraka		150g	
kolacja	krupnik	350g	
	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta mi sno-warzywna	100g	
	ser biały	75g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2208,71
Energia (kJ)	9272,03
Białko ogółem (g)	123,18
Tłuszcz (g)	78,76
W glowodany ogółem (g)	258,92
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,55
Sacharoza (g)	30,84
Błonnik pokarmowy (g)	29,48
Sól (g)	5,19