

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	ser biały	75g
	szynka orzech	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	obiad	napój owocowy
udko drobiowe pieczone		200g
rosół z makaronem		350g
burak gotowany		150g
ziemniaki z koperkiem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2089,11
Energia (kJ)	8786,56
Białko ogółem (g)	120,75
Tłuszcz (g)	65,13
W glowodany ogółem (g)	258,49
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,1
Sacharoza (g)	30,12
Błonnik pokarmowy (g)	23,61
Sól (g)	7,65