

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kasza j czmienna na mleku	300g
	herbata	250g
	brzoskwinia	150g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	obiad	schab wieprzowy sma ony
fasolka szparagowa gotowana, z masłem i bułk tart		150g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
zupa mieszcza ska z ry em		350g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	szynka parzona	45g
	serek mietankowy	30g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sałata	20g
herbata	250g	

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2072,82
Energia (kJ)	8638,22
Białko ogółem (g)	101,15
Tłuszcz (g)	70,27
W glowodany ogółem (g)	256,88
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,59
Sacharoza (g)	27,16
Błonnik pokarmowy (g)	29,85
Sól (g)	4,78