

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	banan	180g
	ser twarogowy	21g
	obiad	zupa zalewajka
filet drobiowy sma ony		80g
napój owocowy		250g
surówka z buraka i jabłka		150g
ziemniaki z koprem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	nale nik z jabłkiem	160g
	sałata	20g
	kielbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2404,41
Energia (kJ)	10099,34
Białko ogółem (g)	89,4
Tłuszcz (g)	81,69
W glowodany ogółem (g)	351,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,25
Sacharoza (g)	44,82
Błonnik pokarmowy (g)	27,97
Sól (g)	5,24