

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-04

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	pieczywo mieszane	90g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	szynka konserwowa	45g	
	pomidor	80g	
	masło 82%	12,5g	
	serek kanapkowy	20g	
	herbata	250g	
	obiad	zupa jarzynowa z ry em br zowym	350g
		ryba sma ona	80g
kefir		200g	
napój owocowy		250g	
ziemniaki z koprem		220g	
surówka z warzyw mieszanych		150g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g	
	kiełbasa rawska	40g	
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy	100g	
	sałata	20g	
	kakao na mleku 2%	250g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2099,68
Energia (kJ)	8493,7
Białko ogółem (g)	93,99
Tłuszcz (g)	76,01
W glowodany ogółem (g)	258,01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,54
Sacharoza (g)	21,79
Błonnik pokarmowy (g)	29,01
Sól (g)	5,62