

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20G
	herbata	250g
	papryka	80g
	kasza jagłana na mleku	300g
	jogurt naturalny	150g
	szynka z indyka	45g
	obiad	filet drobiowy sma ony
zupa grochówka		350g
kasza p czak gotowana na sypko		200g
sałata z jogurtem		100g
napój owocowy		250g
sos jarzynowy		50g
kefir		200g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser ółty	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2463,82
Energia (kJ)	10362,7
Białko ogółem (g)	134,93
Tłuszcz (g)	78,67
W glowodany ogółem (g)	294,64
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,57
Sacharoza (g)	22,41
Błonnik pokarmowy (g)	33,38
Sól (g)	5,77