

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser ólty salami	15g
	szynka orzech	45g
	pieczywo mieszane	90g
	jabłko	80g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
obiad	sałata	20g
	udko drobiowe pieczone	200g
	rosół z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	surówka z marchewki i jabłka	150g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2094,05
Energia (kJ)	8788,56
Białko ogółem (g)	101,97
Tłuszcz (g)	75,61
W glowodany ogółem (g)	254,89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,28
Sacharoza (g)	22,18
Błonnik pokarmowy (g)	26,15
Sól (g)	6,53