

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ry na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	serek mietankowy	30g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	obiad	ziemniaki z koprem
napój owocowy		250g
kefir		200g
burak gotowany		150g
kotlet mielony z pieczarkami		100g
zupa ogórkowa z makaronem razowym		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2320,8
Energia (kJ)	9750,46
Białko ogółem (g)	102,72
Tłuszcz (g)	81,33
W glowodany ogółem (g)	309,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,41
Sacharoza (g)	41,02
Błonnik pokarmowy (g)	28,42
Sól (g)	8,26