

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	kiełbasa szynkowa	40g
obiad	serek mietankowy	30g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	surówka z kapusty kwaszonej	150g
	ryba sma ona	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa grochówkowa	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2244,4
Energia (kJ)	9420,05
Białko ogółem (g)	103,81
Tłuszcz (g)	81,03
W glowodany ogółem (g)	274,05
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33
Sacharoza (g)	21,04
Błonnik pokarmowy (g)	35,95
Sól (g)	6,54