

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	tomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka delikatesowa	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	obiad	kotlet mielony drobiowo- wieprzowy sma ony
	ziemniaki z koprem	250g
	zupa ogórkowa z makaronem razowym	350g
	sałata z jogurtem	120g
	napój owocowy	250g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	mozzarella	30g
	szynka w dzona	45g
	sałatka brokułowa	100g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2142,17
Energia (kJ)	8659,13
Białko ogółem (g)	106,63
Tłuszcz (g)	74,91
W głowodany ogółem (g)	261,89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,04
Sacharoza (g)	22,23
Błonnik pokarmowy (g)	23,72
Sól (g)	6,57