

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	serek kanapkowy	17g
	papryka	80g
	szynka drobiowa	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	obiad	udko drobiowe pieczone
ziemniaki z koperkiem		220g
krupnik		350g
napój owocowy		250g
sałatka z buraka		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2278,79
Energia (kJ)	9378,41
Białko ogółem (g)	128,55
Tłuszcz (g)	80,69
W glowodany ogółem (g)	266,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,38
Sacharoza (g)	32,19
Błonnik pokarmowy (g)	29,48
Sól (g)	5,26