

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	ser twarogowy	20g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
obiad	marchew gotowana	150g
	pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	kotlet schabowy sma ony	80g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2059,72
Energia (kJ)	8620,16
Białko ogółem (g)	99,69
Tłuszcz (g)	64,37
W glowodany ogółem (g)	271,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,88
Sacharoza (g)	22,28
Błonnik pokarmowy (g)	26,41
Sól (g)	5,34