

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	herbata	250g
	banan	180g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	obiad	zupa pomidorowa z makaronem
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
schab wieprzowy sma ony		80g
fasolka szparagowa gotowana, z masłem i bułk tart		150g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sałata	20g
	herbata	250g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2162,86
Energia (kJ)	9045,29
Białko ogółem (g)	103,13
Tłuszcz (g)	70,44
W glowodany ogółem (g)	289,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,69
Sacharoza (g)	32,31
Błonnik pokarmowy (g)	28,23
Sól (g)	4,75