

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	serek mietankowy	30g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	ry na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	obiad	kotlet mielony z pieczarkami
burak gotowany		150g
ziemniaki z koprem		220g
zupa grochówka		350g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2516,04
Energia (kJ)	10556,03
Białko ogółem (g)	121,87
Tłuszcz (g)	93,13
W glowodany ogółem (g)	299,66
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,25
Sacharoza (g)	31,28
Błonnik pokarmowy (g)	36,13
Sól (g)	7,15