

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	d em mini	25g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5
	szynka delikatesowa	45g
	obiad	napój owocowy
kotlet drobiowy sma ony		80g
zupa pieczarkowa z makaronem		350g
ziemniaki z koprem		220g
kefir		200g
surówka z ogórka kiszzonego		150g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	sałatka z tu czyka	120g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, mietana, 18% tłuszczu, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2205,71
Energia (kJ)	9280,11
Białko ogółem (g)	99,4
Tłuszcz (g)	67
W glowodany ogółem (g)	300,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,47
Sacharoza (g)	28,47
Błonnik pokarmowy (g)	25,59
Sól (g)	8,58