

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	serek mietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	obiad	mizeria
ziemniaki z koperkiem		220g
ryba sma ona		80g
napój owocowy		250g
zupa grochówkowa		350g
kefir		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2361,62
Energia (kJ)	9919,54
Białko ogółem (g)	111,85
Tłuszcz (g)	85,32
W glowodany ogółem (g)	288,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,04
Sacharoza (g)	22,54
Błonnik pokarmowy (g)	32,86
Sól (g)	5,89