

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	ogórek kwaszony	70g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	ser biały	75g
	obiad	mizeria
ziemniaki z koperkiem		220g
udko drobiowe pieczone		200g
rosół z makaronem		350g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2053,5
Energia (kJ)	8635,28
Białko ogółem (g)	116,43
Tłuszcz (g)	68,72
W glowodany ogółem (g)	245,07
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,27
Sacharoza (g)	19,92
Błonnik pokarmowy (g)	21,1
Sól (g)	7,4