

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka z indyka	45g
	pieczywo mieszane	90g
	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	obiad	ziemniaki z koprem
kotlet schabowy sma ony		80g
napój owocowy		250g
kefir		200g
marchew gotowana		150g
pomidorowa z makaronem		350g
kolacja		pieczywo mieszane
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2140,72
Energia (kJ)	8961,71
Białko ogółem (g)	105,5
Tłuszcz (g)	67,07
W glowodany ogółem (g)	280,19
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,49
Sacharoza (g)	23,63
Błonnik pokarmowy (g)	26,41
Sól (g)	5,55