

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pasztet drobiowy	70g
	pomidor	80g
	manna na mleku	300g
	jajko gotowane	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	obiad	zupa brokułowa z ziemniakami
ryba sma ona		80g
surówka z kiszonej kapusty		150g
ziemniaki z koperkiem		220g
kefir		200g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka ogonówka	45g
	twaro ek z koprem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Se twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2102,5
Energia (kJ)	8833,94
Białko ogółem (g)	93,29
Tłuszcz (g)	73,35
W glowodany ogółem (g)	272,19
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,2
Sacharoza (g)	20,45
Błonnik pokarmowy (g)	26,15
Sól (g)	6,17