

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-03

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pieczywo mieszane	90g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	jogurt naturalny	150g	
	ser twarogowy	21g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	szynka orzech	45g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
		napój owocowy	250g
surówka z buraka i jabłka		150g	
zupa zalewajka		350g	
kotlet drobiowy sma ony		80g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	80g	
	masło 82%	12,5g	
	nale nik z jabłkiem	160g	
	sałata	20g	
	kiełbasa szynkowa	40g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2435,25
Energia (kJ)	10227,84
Białko ogółem (g)	95,38
Tłuszcz (g)	84,12
W glowodany ogółem (g)	334,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,71
Sacharoza (g)	35,12
Błonnik pokarmowy (g)	26,97
Sól (g)	5,62