

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	papryka	80g
	kasza jaglana na mleku	300g
	szynka z indyka	45g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20G
	herbata	250g
	obiad	sos jarzynowy
sałata z jogurtem		100g
filet drobiowy sma ony		80g
kefir		200g
zupa ogórkowa		350g
napój owocowy		250g
kasza p czak gotowana na sypko		200g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser ółty	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2041,01
Energia (kJ)	8587,34
Białko ogółem (g)	103,87
Tłuszcz (g)	64,52
W glowodany ogółem (g)	256,96
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3
Sacharoza (g)	21,23
Błonnik pokarmowy (g)	24,43
Sól (g)	6,68