

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	ser ólty salami	15g
	szynka orzech	45g
	pieczywo mieszane	90g
	banan	180g
	obiad	surówka z marchewki i jabłka
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
udko drobiowe pieczone		200g
rosół z makaronem		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g

#### Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2164,79
Energia (kJ)	9091,05
Białko ogółem (g)	102,81
Tłuszcz (g)	75,69
W glowodany ogółem (g)	282,25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,39
Sacharoza (g)	32,22
Błonnik pokarmowy (g)	26,77
Sól (g)	6,53