

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-03

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

Alergeny

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

Energia (kcal)	2196,76
Energia (kJ)	9227,26
Białko ogółem (g)	91,3
Tłuszcz (g)	75,23
W glowodany ogółem (g)	293,68
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,82
Sacharoza (g)	34,69
Błonnik pokarmowy (g)	26,35
Sól (g)	5,49