

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-07

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	herbata	250g	
	zacierka na mleku	300g	
	kielbasa drobiowa	45g	
	masło 82%	12,5g	
	jogurt naturalny	150g	
	ser twarogowy	20g	
	pieczywo mieszane	90g	
	pomidor	80g	
	obiad	surówka z kapusty pekińskiej	150g
		stek z cebul	100g
		ziemniaki z koperkiem	220g
napój owocowy		250g	
urek z ziemniakami		350g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta z sera i pomidora	120g	
	szynka z indyka	45g	
	pomarańcza	100g	
	sałata	20g	

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy, półtłusty,

Energia (kcal)	2207,22
Energia (kJ)	9260,3
Białko ogółem (g)	96,09
Tłuszcz (g)	83,26
Węglowodany ogółem (g)	275,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,38
Sacharoza (g)	24,86
Błonnik pokarmowy (g)	26,1
Sól (g)	6,07