

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-16

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5g	
	pomidor	80g	
	pieczywo mieszane	90g	
	sałata	20g	
	herbata	250g	
	zupa mleczna	300g	
	szynka z indyka	45g	
	ser twarogowy plaster	20g	
	obiad	fasolka szparagowa z masłem i bułk tart	150g
		kapu niak	350g
ziemniaki z koprem		220g	
napój owocowy		250g	
filet drobiowy sma ony		80g	
kolacja	pieczywo mieszane	130g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5g	
	ogórek kwaszony	80g	
	kiełbasa zielonogórska	40g	
	pasta z sera i pomidora	100g	
	sałata	20g	
	kakao na mleku 2%	250g	

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2114,84
Energia (kJ)	8879,52
Białko ogółem (g)	101,28
Tłuszcz (g)	75,73
W glowodany ogółem (g)	260,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,64
Sacharoza (g)	21,09
Błonnik pokarmowy (g)	26,59
Sól (g)	7,15