

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-19

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	serek mietankowy	30g	
	masło 82%	12,5g	
	kielbasa szynkowa	40g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	sałata	20g	
	pieczywo mieszane	90g	
	obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
		surówka z kapusty kwaszonej	150g
ryba sma ona		80g	
kefir		200g	
barszcz biały z makaronem		350g	
napój owocowy		250g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka konserwowa	45g	
	ser biały	80g	
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2001,76
Energia (kJ)	8406,17
Białko ogółem (g)	83,25
Tłuszcz (g)	72,97
W glowodany ogółem (g)	252,9
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,79
Sacharoza (g)	20,14
Błonnik pokarmowy (g)	24,67
Sól (g)	6,03