

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kiełbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	banan	180g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	napój owocowy
kefir		200g
ziemniaki z koperkiem		220g
ryba sma ona		80g
surówka z kapusty kwaszonej		150g
barszcz biały z makaronem		350g
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)	2100,76
Energia (kJ)	8826,65
Białko ogółem (g)	84,27
Tłuszcz (g)	73,28
W glowodany ogółem (g)	288,22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,91
Sacharoza (g)	31,47
Błonnik pokarmowy (g)	26,41
Sól (g)	6,04