

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-20

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	90g	
	szynka orzech	45g	
	pomidor	80g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	sałata	20g	
	ser mozzarella	40g	
	obiad	surówka z selera i jabłka	150g
		ziemniaki z koprem	220g
zupa jaglana z warzywami		350g	
sos pomidorowy		50g	
kotlet a'la goł bek		80g	
napój owocowy		250g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g	
	szynka z indyka	45g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2046,61
Energia (kJ)	8131,36
Białko ogółem (g)	87,94
Tłuszcz (g)	80,41
W glowodany ogółem (g)	244,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,34
Sacharoza (g)	22,8
Błonnik pokarmowy (g)	29,83
Sól (g)	5,65