

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka drobiowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	banan	180g
	papryka	80g
	serek kanapkowy	17g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
krupnik		350g
sałatka z buraka		150g
udko drobiowe pieczone		200g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2296,79
Energia (kJ)	9457,35
Białko ogółem (g)	123,77
Tłuszcz (g)	78,29
W glowodany ogółem (g)	293,67
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,89
Sacharoza (g)	42,17
Błonnik pokarmowy (g)	31,22
Sól (g)	5,05