

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	jogurt skyr owocowy bez cukru	140g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	jajko gotowane	50g
	herbata	250g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
ryba sma ona		80g
napój owocowy		250g
kefir		200g
zupa burakowa z makaronem		350g
fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułk tart		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa rawska	40g
	ry z sosem truskawkowym	200g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2295,24
Energia (kJ)	9663,74
Białko ogółem (g)	101,6
Tłuszcz (g)	68,3
W glowodany ogółem (g)	319,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,52
Sacharoza (g)	29,57
Błonnik pokarmowy (g)	25,84
Sól (g)	4,49