

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka z indyka	45g
obiad	pieczywo mieszane	90g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	kotlet schabowy sma ony	80g
	marchew gotowana	150g
	zupa mieszcza ska	350g
	kefir	200g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2011,3
Energia (kJ)	8393,54
Białko ogółem (g)	97,46
Tłuszcz (g)	64
W glowodany ogółem (g)	262,83
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,81
Sacharoza (g)	22,15
Błonnik pokarmowy (g)	26,08
Sól (g)	5,36