

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	ser plaster twarogowy	21g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	napój owocowy
zupa grochowa		350g
ziemniaki z koprem		220g
kotlet mielony sma ony (wieprzowo-wołowy)		80g
sałatka z buraka i jabłka		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	jabłko	100g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2509,01
Energia (kJ)	10534
Białko ogółem (g)	118,3
Tłuszcz (g)	83,96
W glowodany ogółem (g)	322,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,14
Sacharoza (g)	30,41
Błonnik pokarmowy (g)	39,7
Sól (g)	6,23