

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 4.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kasza jaglana na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	obiad	surowka z kapusty kwaszonej
zupa jarzynowa z ry em		350g
napój owocowy		250g
piecze z karczku		80g
ziemniaki z koperkiem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	60g
kakao na mleku 2%	250g	

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2030,11
Energia (kJ)	8522,39
Białko ogółem (g)	94,67
Tłuszcz (g)	73,86
W glowodany ogółem (g)	247,65
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,51
Sacharoza (g)	21,19
Błonnik pokarmowy (g)	22,89
Sól (g)	6,81