

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	mandarynka	80g
	szynka delikatesowa	45g
	obiad	zupa ogórkowa z makaronem razowym
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		250g
sałata z jogurtem		120g
kotlet mielony drobiowo-wieprzowy sma ony		80g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	mozzarella	30g
	szynka w dzona	45g
	sałatka brokułowa	100g
	sałata	20g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy, półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2109,77
Energia (kJ)	8523,86
Białko ogółem (g)	101,47
Tłuszcz (g)	72,43
W glowodany ogółem (g)	266,91
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,45
Sacharoza (g)	27,46
Błonnik pokarmowy (g)	25,78
Sól (g)	6,36