

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek kanapkowy	17g
	jogurt skyr	140g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	papryka	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	obiad	krupnik
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
sałatka z buraka		150g
udko drobiowe pieczone		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2273,39
Energia (kJ)	9358,16
Białko ogółem (g)	136,61
Tłuszcz (g)	77,99
W glowodany ogółem (g)	263,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,77
Sacharoza (g)	30,84
Błonnik pokarmowy (g)	29,48
Sól (g)	5,05