

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-25

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	szynka orzech	45g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	ogórek kwaszony	70g	
	masło 82%	12,5	
	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	90g	
	sałata	20g	
	ser biały	75g	
	obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
		rosół z makaronem	350g
burak gotowany		150g	
napój owocowy		250g	
udko drobiowe pieczone		200g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka konserwowa	45g	
	serek mietankowy	30g	
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g	
	jogurt skyr owocowy bez cukru	140g	

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2069,13
Energia (kJ)	8700,61
Białko ogółem (g)	125,13
Tłuszcz (g)	64,77
W glowodany ogółem (g)	249,86
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,51
Sacharoza (g)	28,55
Błonnik pokarmowy (g)	23,61
Sól (g)	7,31