

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	masło 82%	12,5g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	banan	180g
	ser twarogowy	20g
	obiad	kefir
napój owocowy		250g
kotlet schabowy sma ony		80g
pomidorowa z makaronem		350g
marchew gotowana		150g
ziemniaki z koprem		220g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2158,72
Energia (kJ)	9040,65
Białko ogółem (g)	100,72
Tłuszcz (g)	64,67
W glowodany ogółem (g)	307,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,01
Sacharoza (g)	33,61
Błonnik pokarmowy (g)	28,14
Sól (g)	5,34