

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	jabłko	180g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	obiad	kasza p czak gotowana na sypko
kotlet mielony wieprzowo-wołowy		80g
mus owocowo-warzywny		200g
buraczki na ciepło		150g
sos koperkowy		50g
napój owocowy		250g
biały barszcz zabieleny z makaronem		350g
kolacja		jajko gotowane
	szynka drobiowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	130g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2149,52
Energia (kJ)	9025,22
Białko ogółem (g)	80,28
Tłuszcz (g)	74,27
W glowodany ogółem (g)	286,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,86
Sacharoza (g)	33,37
Błonnik pokarmowy (g)	30,48
Sól (g)	5,28