

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	ser ółty	15g
	zupa mleczna	300g
	szynka drobiowa	45g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	obiad	szynka wieprzowa duszona w sosie
napój owocowy		250g
barszcz biały z ziemniakami		350g
surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydż		150g
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2154,44
Energia (kJ)	9049,17
Białko ogółem (g)	106,38
Tłuszcz (g)	76,92
W glowodany ogółem (g)	255,15
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,49
Sacharoza (g)	21
Błonnik pokarmowy (g)	27,14
Sól (g)	6,34