

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser óty plaster	15g
	herbata	250g
	papryka	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	szynka wieprzowa	45g
	pieczywo mieszane	90g
	pomara cza	100g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
rosół z makaronem		350g
marchew gotowana		150g
udko drobiowe pieczone		160g
kefir		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2210,48
Energia (kJ)	9297,7
Białko ogółem (g)	116,71
Tłuszcz (g)	77,73
W glowodany ogółem (g)	265,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,71
Sacharoza (g)	24,68
Błonnik pokarmowy (g)	27,4
Sól (g)	6,52