

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jabłko	180g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	obiad	kotlet mielony wieprzowo-wołowy
biały barszcz zabelany z makaronem		350g
sos koperkowy		50g
fasolka szparagowa gotowana na parze, z masłem i bułk tart		150g
napój owocowy		250g
kasza p czak gotowana na sypko		200g
kolacja	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2259,51
Energia (kJ)	9484,57
Białko ogółem (g)	88,86
Tłuszcz (g)	82,35
W glowodany ogółem (g)	282,76
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,74
Sacharoza (g)	22,77
Błonnik pokarmowy (g)	28,68
Sól (g)	5,39