

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	papryka	80g
	pieczywo mieszane	90g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5
	banan	180g
	herbata	250g
	płatki jeczmiennie na mleku	300g
	sałata	20g
	obiad	zupa burakowa z makaronem
surówka z pekińskiej kapusty		150g
kasza p czak na sypko		200g
sos pieczarkowy		50g
pulpet gotowany na parze		80g
napój owocowy		250g
kolacja		herbata
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	szynka z indyka	45g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z pomidora, sałaty, ogórka kiszzonego i słonecznika	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmiennie, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2180,85
Energia (kJ)	9165,94
Białko ogółem (g)	96,78
Tłuszcz (g)	71,8
W glowodany ogółem (g)	287,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,27
Sacharoza (g)	38,14
Błonnik pokarmowy (g)	28,25
Sól (g)	7,56