

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-02

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	kiełbasa zielonogórska	40g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	zupa mleczna	300g	
	jajko gotowane	50g	
	pieczywo mieszane	90g	
	pomidor	80g	
	herbata	250g	
	obiad	napój owocowy	250g
		szynka wieprzowa duszona w sosie	120g
kasza gryczana gotowana na sypko		200g	
kapusta gotowana		150g	
zupa pieczarkowa z makaronem		350g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta mi smo-warzywna	100g	
	ser biały	60g	
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2143,59
Energia (kJ)	9006,03
Białko ogółem (g)	109,95
Tłuszcz (g)	73,72
W glowodany ogółem (g)	249,76
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,51
Sacharoza (g)	20,46
Błonnik pokarmowy (g)	27,85
Sól (g)	4,65