

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-22

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	papryka	80g	
	pieczywo mieszane	90g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	kiełbasa krakowska	40g	
	jajo gotowane	50g	
	herbata	250g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	obiad	krupnik	350g
		ziemniaki z koperkiem	220g
sałatka z buraka		150g	
napój owocowy		250g	
udko drobiowe pieczone		200g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta mi sno-warzywna	100g	
	ser biały	60g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2199,09
Energia (kJ)	9230,17
Białko ogółem (g)	120,9
Tłuszcz (g)	78,74
W glowodany ogółem (g)	258,9
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,46
Sacharoza (g)	30,76
Błonnik pokarmowy (g)	29,48
Sól (g)	5,13