

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-27

| Posiłek    | Pozycja   | Ilo   |
|------------|---|-------|
| I niadanie | zupa mleczna  | 300g  |
|            | kielbasa krakowska                                      | 40g   |
|            | herbata   | 250g  |
|            | sałata  | 20g   |
|            | masło 82%   | 12,5g |
|            | pomidor   | 80g   |
|            | pieczywo mieszane                                       | 90g   |
|            | ser óty   | 15g   |
| obiad      | surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydz | 150g  |
|            | kasza j czmienna gotowana na sypko                      | 200g  |
|            | napój owocowy   | 250g  |
|            | barszcz biały z ziemniakami                             | 350g  |
|            | szynka wieprzowa duszona w sosie                        | 120g  |
| kolacja    | herbata   | 250g  |
|            | pieczywo mieszane                                       | 130g  |
|            | masło 82%   | 12,5g |
|            | potrawka drobiowa z warzywami                           | 120g  |
|            | ser twarogowy plaster                                   | 20g   |
|            | sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora          | 100g  |

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, mietana, 18% tłuszczu,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2164,8  |
| Energia (kJ)                  | 9089,56 |
| Białko ogółem (g)             | 103,47  |
| Tłuszcz (g)                   | 78,87   |
| W glowodany ogółem (g)        | 256,3   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 29,38   |
| Sacharoza (g)                 | 20,92   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 27,14   |
| Sól (g)                       | 6,3     |