

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt	150g
	herbata	250g
	płatki jeczmiennie na mleku	300g
	sałata	20g
	papryka	80g
	pieczywo mieszane	90g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5
	obiad	sos pieczarkowy
napój owocowy		250g
pulpet gotowany		80g
surówka z pekińskiej kapusty		150g
kasza p czak na sypko		200g
zupa burakowa z makaronem		350g
kolacja	herbata	250g
	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)	2162,85
Energia (kJ)	9087,01
Białko ogółem (g)	101,57
Tłuszcz (g)	74,2
W glowodany ogółem (g)	260,49
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,75
Sacharoza (g)	28,16
Błonnik pokarmowy (g)	26,52
Sól (g)	7,77