

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	jajko gotowane	50g
	zupa mleczna	300g
	masło 82%	12,5g
	banan	180g
	obiad	kasza gryczana gotowana na sypko
zupa pieczarkowa z makaronem		350g
napój owocowy		250g
surówka z kiszanej kapusty		150g
szynka wieprzowa duszona w sosie		120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-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 ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2144,65
Energia (kJ)	9013,69
Białko ogółem (g)	111,88
Tłuszcz (g)	69,11
W glowodany ogółem (g)	269,53
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,86
Sacharoza (g)	31,31
Błonnik pokarmowy (g)	28,4
Sól (g)	5,65