

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-23

| Posiłek                      | Pozycja                      | Ilo           |
|------------------------------|------------------------------|---------------|
| I niadanie                   | pieczywo mieszane            | 90g           |
|                              | herbata                      | 250g          |
|                              | sałata                       | 20g           |
|                              | pomidor                      | 80g           |
|                              | twarozek z rzodkiewk         | 80g           |
|                              | szynka konserwowa            | 45g           |
|                              | manna na mleku               | 300g          |
|                              | masło 82%                    | 12,5          |
|                              | obiad                        | napój owocowy |
| karczek w sosie pieczeniowym |                              | 80            |
| surówka z marchwi i selera   |                              | 150g          |
| zupa mieszcza ska            |                              | 350g          |
| kolacja                      | kasza gryczana na sypko      | 200g          |
|                              | herbata                      | 250g          |
|                              | masło 82%                    | 12,5g         |
|                              | pieczywo mieszane            | 130g          |
|                              | kiełbaska bawarska na ciepło | 65g           |
|                              | ser twarogowy                | 21g           |
|                              | bukiet warzyw na parze       | 80g           |
|                              | sałata                       | 20g           |

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2023,66 |
| Energia (kJ)                  | 8428,17 |
| Białko ogółem (g)             | 90,87   |
| Tłuszcz (g)                   | 58,98   |
| W glowodany ogółem (g)        | 234,88  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 32,77   |
| Sacharoza (g)                 | 22,18   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 27,71   |
| Sól (g)                       | 5,93    |