

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	zupa mleczna	300g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	ser ółty	15g
	herbata	250g
	kielbasa krakowska	40g
obiad	szynka wieprzowa duszona w sosie	120g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	barszcz biały z ziemniakami	350g
	surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydż	150g
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