

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 4.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-31

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|-----------------------------|---------------------------|---------------|
| I niadanie | pieczywo mieszane | 90g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | serek homogenizowany | 150g |
| | kasza jaglana na mleku | 300g |
| | pomidor | 80g |
| | herbata | 250g |
| | sałata | 20g |
| | szynka konserwowa | 45g |
| | serek mietankowy | 30g |
| | obiad | napój owocowy |
| surowka z kapusty kwaszonej | | 150g |
| ziemniaki z koperkiem | | 220g |
| zupa jarzynowa z ry em | | 350g |
| kefir | | 200g |
| piecze z karczku | | 80g |
| kolacja | | herbata |
| | pieczywo mieszane | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | twaro ek ze szczypiorkiem | 80g |
| | szynka z indyka | 45g |
| | sałata | 20g |
| | ogórek kwaszony | 60g |

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2124,89 |
| Energia (kJ) | 8913,65 |
| Białko ogółem (g) | 103,71 |
| Tłuszcz (g) | 83,85 |
| W glowodany ogółem (g) | 240,67 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 39,54 |
| Sacharoza (g) | 19,27 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 21,16 |
| Sól (g) | 6,68 |