

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	banan	180g
	masło 82%	12,5
	ser biały	75g
	szynka drobiowa	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	obiad	ziemniaki z koprem
krupnik z kaszy jęczmiennej		350g
kotlet schabowy panierowany -smazony		80g
napój owocowy		250g
sałatka z buraka		150g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2215,9
Energia (kJ)	9313,54
Białko ogółem (g)	108,89
Tłuszcz (g)	71,33
W glowodany ogółem (g)	304,74
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,72
Sacharoza (g)	45,02
Błonnik pokarmowy (g)	31,42
Sól (g)	4,54