

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt naturalny	150g
	szynka wieprzowa	45g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	papryka	80g
	herbata	250g
	ser ółty plaster	15g
	obiad	marchew gotowana
Udka drobiowe pieczone		200g
rosół z makaronem		350g
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250ml
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2130,71
Energia (kJ)	8956,69
Białko ogółem (g)	105,48
Tłuszcz (g)	77,9
W glowodany ogółem (g)	254,43
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,32
Sacharoza (g)	23,47
Błonnik pokarmowy (g)	26,11
Sól (g)	6,47