

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	szynka parzona	45g
	pieczywo mieszane	90g
	papryka	80g
	sałata	20g
	płatki jeczmienne na mleku	300g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	herbata	250g
obiad	kefir	200g
	pulpet gotowany na parze	80g
	kasza p czak na sypko	200g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	sos pieczarkowy	50g
	surówka z pekińskiej kapusty	150g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	szynka z indyka	45g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z pomidora, sałaty, ogórka kiszzonego i słonecznika	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

mietana, 18% tłuszczu, Energia (kcal)	2171,85
Energia (kJ)	9127,06
Białko ogółem (g)	101,88
Tłuszcz (g)	75,1
W glowodany ogółem (g)	260,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,29
Sacharoza (g)	26,81
Błonnik pokarmowy (g)	26,52
Sól (g)	7,72