

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	jajko gotowane	50g
	zupa mleczna	300g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	zupa pieczarkowa z makaronem
napój owocowy		250g
surówka z kiszonej kapusty		150g
kasza gryczana gotowana na sypko		200g
szynka wieprzowa duszona w sosie		120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi smo-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2051,13
Energia (kJ)	8615,98
Białko ogółem (g)	111,34
Tłuszcz (g)	69,18
W glowodany ogółem (g)	234,24
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,85
Sacharoza (g)	19,98
Błonnik pokarmowy (g)	26,67
Sól (g)	5,66