

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-28

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	tomidor	80g	
	plátky owsiane na mleku	300g	
	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	90g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka z piersi drobiowej	45g	
	ser plaster twarogowy	21g	
	sałata	20g	
	obiad	kotlet mielony sma ony (wieprzowo-wołowy)	80g
		sałatka z buraka i jabłka	150g
zupa grochowa		350g	
ziemniaki z koprem		220g	
napój owocowy		250g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g	
	ser biały	75g	
	sałata	20g	
	jabłko	100g	

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2509,01
Energia (kJ)	10534
Białko ogółem (g)	118,3
Tłuszcz (g)	83,96
W łowodany ogółem (g)	322,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,14
Sacharoza (g)	30,41
Błonnik pokarmowy (g)	39,7
Sól (g)	6,23