

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa drobiowa	45g
obiad	zacierka na mleku	300g
	urek z ziemniakami	350g
	stek z cebul	100g
	surówka z kapusty peki skiej	150g
	napój owocowy	250g
kolacja	ziemniaki z koperkiem	220g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora	120g
	szynka z indyka	45g
	bukiet warzyw na parze	80g
sałata	20g	

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2143,17
Energia (kJ)	8987,59
Białko ogółem (g)	91,3
Tłuszcz (g)	83,35
W glowodany ogółem (g)	261,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,97
Sacharoza (g)	21,68
Błonnik pokarmowy (g)	27,04
Sól (g)	5,93