

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-08

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5	
	sałata	20g	
	ser ólty salami	15g	
	szynka orzech	45g	
	pieczywo mieszane	90g	
	pomidor	80g	
	obiad	napój owocowy	250g
		udko drobiowe pieczone	200g
surówka z marchewki i jabłka		150g	
zupa grochowa		350g	
ziemniaki z koprem		220g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka drobiowa	45g	
	jajko gotowane	50g	
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g	

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2433,04
Energia (kJ)	10208,96
Białko ogółem (g)	130,22
Tłuszcz (g)	88,08
W glowodany ogółem (g)	280,52
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,29
Sacharoza (g)	21,96
Błonnik pokarmowy (g)	37,55
Sól (g)	7,11