

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-12

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| I niadanie | d em mini | 25g |
| | szynka delikatesowa | 45g |
| | płatki jeczmiennie na mleku | 300g |
| | pomidor | 80g |
| | herbata | 250g |
| | jogurt naturalny | 150g |
| | masło 82% | 12,5 |
| | pieczywo mieszane | 90g |
| | sałata | 20g |
| | obiad | ziemniaki z koprem |
| surówka z ogórka kiszzonego | | 150g |
| kotlet drobiowy sma ony | | 80g |
| zupa pieczarkowa z makaronem | | 350g |
| napój owocowy | | 250g |
| kefir | | 200g |
| kolacja | herbata | 250g |
| | masło 82% | 12,5 |
| | pieczywo mieszane | 130g |
| | kiełbasa rawska | 40g |
| | sałata z pomidorem, olejem i ziołami | 100g |
| | sałatka z tu czyka | 120g |

Alergeny

Bułka tarta, Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmiennie, Sele korzeniowy, mietana, 18% tłuszczu, Tu czyk w sosie własnym,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2231,2 |
| Energia (kJ) | 9388,11 |
| Białko ogółem (g) | 100,1 |
| Tłuszcz (g) | 67,13 |
| W glowodany ogółem (g) | 305,92 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 24,49 |
| Sacharoza (g) | 28,49 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 26,03 |
| Sól (g) | 8,68 |