

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-13

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	pieczywo mieszane	90g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5	
	ser biały	75g	
	szynka drobiowa	45g	
	pomidor	80g	
	obiad	sałatka z buraka	150g
		ziemniaki z koprem	220g
kotlet schabowy panierowany -smazony		80g	
napój owocowy		250g	
krupnik z kaszy jęczmiennej		350g	
kolacja	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta miesno-warzywna	80g	
	jajko gotowane	50g	
	marchewka tarta z jabłkiem	50g	
	sałata	20g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2116,9
Energia (kJ)	8893,06
Białko ogółem (g)	107,87
Tłuszcz (g)	71,02
W glowodany ogółem (g)	269,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,6
Sacharoza (g)	33,69
Błonnik pokarmowy (g)	29,69
Sól (g)	4,53