

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-13

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