

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	banan	180g
	ser óły plaster	15g
	herbata	250g
	papryka	80g
	obiad	rosół z makaronem
marchew gotowana		150g
napój owocowy		250ml
ziemniaki z koprem		220g
Udka drobiowe pieczone		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezglutenowy, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2148,71
Energia (kJ)	9035,63
Białko ogółem (g)	100,69
Tłuszcz (g)	75,51
W glowodany ogółem (g)	281,38
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,83
Sacharoza (g)	33,45
Błonnik pokarmowy (g)	27,84
Sól (g)	6,26