

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-27

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pieczywo mieszane	90g	
	zupa mleczna	300g	
	kiełbasa krakowska	40g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	ser ółty	15g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
		surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydz	150g
barszcz biały z ziemniakami		350g	
napój owocowy		250g	
szynka wieprzowa duszona w sosie		120g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	potrawka drobiowa z warzywami	120g	
	ser twarogowy plaster	20g	
	sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora	100g	

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, salami pełnotłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2164,8
Energia (kJ)	9089,56
Białko ogółem (g)	103,47
Tłuszcz (g)	78,87
W glowodany ogółem (g)	256,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,38
Sacharoza (g)	20,92
Błonnik pokarmowy (g)	27,14
Sól (g)	6,3