

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-30

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g	
	ser plaster twarogowy	20g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5	
	szynka parzona	45g	
	pieczywo mieszane	90g	
	papryka	80g	
	sałata	20g	
	obiad	pulpet gotowany na parze	80g
		kasza p czak na sypko	200g
zupa burakowa z makaronem		350g	
sos pieczarkowy		50g	
surówka z pekińskiej kapusty		150g	
napój owocowy		250g	
kolacja	herbata	250g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo mieszane	130g	
	szynka z indyka	45g	
	pasta z makreli	80g	
	sałatka z pomidora, sałaty, ogórka kiszzonego i słonecznika	100g	

#### Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2081,85
Energia (kJ)	8745,46
Białko ogółem (g)	95,76
Tłuszcz (g)	71,5
W glowodany ogółem (g)	252,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,15
Sacharoza (g)	26,81
Błonnik pokarmowy (g)	26,52
Sól (g)	7,55