

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka parzona	45g
	pieczywo mieszane	90g
	papryka	80g
	sałata	20g
	płatki jeczmiennie na mleku	300g
	ser plaster twarogowy	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	obiad	pulpet gotowany na parze
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 czmiennie, 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