

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	ser twarogowy	21g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	banan	180g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
obiad	napój owocowy	250g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	filet drobiowy sma ony	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa jarzynowa z ry em	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	nale nik z jabłkiem	160g
	sałata	20g
	kiełbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2295,76
Energia (kJ)	9647,75
Białko ogółem (g)	92,32
Tłuszcz (g)	75,53
W glowodany ogółem (g)	329
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,94
Sacharoza (g)	46,01
Błonnik pokarmowy (g)	28,08
Sól (g)	5,49