

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	jogurt naturalny	150g
	kasza jaglana na mleku	300g
	papryka	80g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20G
	obiad	zupa ogórkowa
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
filet drobiowy sma ony		80g
kefir		200g
fasolka szparagowa z masłem i bułk tart		150g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser óty	20g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2193,97
Energia (kJ)	9218,45
Białko ogółem (g)	109,26
Tłuszcz (g)	74,08
W glowodany ogółem (g)	277,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,82
Sacharoza (g)	22,55
Błonnik pokarmowy (g)	26,86
Sól (g)	6,81