

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-08

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5	
	sałata	20g	
	ser ólty salami	15g	
	szynka orzech	45g	
	pieczywo mieszane	90g	
	pomidor	80g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	herbata	250g	
	obiad	surówka z marchewki i jabłka	150g
		napój owocowy	250g
ziemniaki z koprem		220g	
udko drobiowe pieczone		200g	
rosół z makaronem		350g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka drobiowa	45g	
	jajko gotowane	50g	
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g	

#### Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2077,61
Energia (kJ)	8721,66
Białko ogółem (g)	102,35
Tłuszcz (g)	75,51
W glowodany ogółem (g)	248,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3
Sacharoza (g)	20,89
Błonnik pokarmowy (g)	25,8
Sól (g)	6,54