

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	obiad	ziemniaki z koprem
zupa pomidorowa z makaronem		350g
fasolka szparagowa gotowana, z masłem i bułk tart		150g
napój owocowy		250g
schab wieprzowy sma ony		80g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	kakao na mleku 2%	250g
	sałata	20g
	herbata	250g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16% proszek, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2143,73
Energia (kJ)	8960,74
Białko ogółem (g)	106,77
Tłuszcz (g)	73,46
W glowodany ogółem (g)	261,99
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,54
Sacharoza (g)	21,2
Błonnik pokarmowy (g)	26,8
Sól (g)	4,87