

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	zupa mleczna	300g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	obiad	napój owocowy
szynka wieprzowa duszona w sosie		120g
kasza gryczana gotowana na sypko		200g
surówka z kiszanej kapusty		150g
zupa pieczarkowa z makaronem		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2132,13
Energia (kJ)	8957,54
Białko ogółem (g)	117,15
Tłuszcz (g)	71,88
W glowodany ogółem (g)	242,61
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,46
Sacharoza (g)	21,33
Błonnik pokarmowy (g)	26,67
Sól (g)	5,87