

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka konserwowa	45g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	serek kanapkowy	20g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	surówka z warzyw mieszanych	150g
	ryba sma ona	80g
	zupa zalewajka	350g
	kefir	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2289,34
Energia (kJ)	9286,83
Białko ogółem (g)	96,87
Tłuszcz (g)	84,87
W glowodany ogółem (g)	288,55
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,46
Sacharoza (g)	21,95
Błonnik pokarmowy (g)	28,9
Sól (g)	5,59