

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-08

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	ser ólty salami	15g	
	szynka orzech	45g	
	pieczywo mieszane	90g	
	pomidor	80g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5	
	obiad	udziec drobiowy pieczony	150g
		zupa grochowa	350g
napój owocowy		250g	
ziemniaki z koprem		220g	
surówka z marchewki i jabłka		150g	
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, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2325,72
Energia (kJ)	9761,43
Białko ogółem (g)	118,88
Tłuszcz (g)	81,2
W glowodany ogółem (g)	280,52
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,35
Sacharoza (g)	21,96
Błonnik pokarmowy (g)	37,55
Sól (g)	6,97