

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	serek mietankowy	30g
obiad	zupa mieszcza ska	350g
	burak gotowany	150g
	kefir	200g
	kotlet mielony z pieczarkami	100g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2170,33
Energia (kJ)	9038,71
Białko ogółem (g)	97,27
Tłuszcz (g)	82,03
W glowodany ogółem (g)	262,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,44
Sacharoza (g)	29,75
Błonnik pokarmowy (g)	27,29
Sól (g)	6,69