

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	jogurt skyr	140g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	d em mini	25g
	szynka delikatesowa	45g
	płatki jeczienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	obiad	ziemniaki z koprem
surówka z ogórka kiszzonego		150g
kotlet drobiowy sma ony		80g
zupa pieczarkowa z makaronem		350g
napój owocowy		250g
kefir		200g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	sałatka z tu czyka	120g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Sele korzeniowy, mietana, 18% tłuszczu, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2228,32
Energia (kJ)	9379,2
Białko ogółem (g)	109,41
Tłuszcz (g)	64,43
W glowodany ogółem (g)	301,96
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,88
Sacharoza (g)	27,14
Błonnik pokarmowy (g)	26,03
Sól (g)	8,46