

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	kiełbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	obiad	napój owocowy
kefir		200g
ziemniaki z koperkiem		220g
ryba sma ona		80g
surówka z kapusty kwaszonej		150g
barszcz biały z makaronem		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2082,76
Energia (kJ)	8747,72
Białko ogółem (g)	89,06
Tłuszcz (g)	75,67
W glowodany ogółem (g)	261,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,39
Sacharoza (g)	21,49
Błonnik pokarmowy (g)	24,67
Sól (g)	6,25