

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-22

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	jajo gotowane	50g	
	sałata	20g	
	pieczywo mieszane	90g	
	pomara cza	100g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	szynka parzona	45g	
	obiad	buraki gotowane	150g
		krupnik	350g
napój owocowy		250g	
udko drobiowe pieczone		200g	
ziemniaki z koperkiem		220g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta mi sno-warzywna	100g	
	ser biały	60g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perlowa, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2215,6
Energia (kJ)	9303,16
Białko ogółem (g)	122,4
Tłuszcz (g)	77,65
W glowodany ogółem (g)	265,48
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,03
Sacharoza (g)	33,3
Błonnik pokarmowy (g)	30,32
Sól (g)	5,18