

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	ser twarogowy	20g
	szynka w dzona	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	obiad	pomidorowa z makaronem
marchew gotowana		150g
ziemniaki z koprem		250g
kotlet schabowy sma ony		80g
napój owocowy		250g
kefir		150g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka z piersi drobiowej	45g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomara cza	100g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2175,3
Energia (kJ)	9108,37
Białko ogółem (g)	108,45
Tłuszcz (g)	66,57
W glowodany ogółem (g)	288,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,32
Sacharoza (g)	26,21
Błonnik pokarmowy (g)	27,64
Sól (g)	6,09