

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	szynka delikatesowa	45g
obiad	ser plaster twarogowy	21g
	sałata	20g
	kotlet mielony sma ony (wieprzowo-wołowy)	80g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koprem	250g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
kolacja	napój owocowy	250g
	kefir z truskawk	200g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurysz , jajkiem i pomidorem	150g
ser biały	60g	
sałata	10g	
jabłko	100g	
pomidor	80g	

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2267,18
Energia (kJ)	9525,62
Białko ogółem (g)	94,43
Tłuszcz (g)	75,44
W glowodany ogółem (g)	310,22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,94
Sacharoza (g)	30,54
Błonnik pokarmowy (g)	32,31
Sól (g)	5,8