

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-29

| Posiłek                   | Pozycja                   | Ilo           |
|---------------------------|---------------------------|---------------|
| I niadanie                | pieczywo mieszane         | 90g           |
|                           | manna na mleku            | 300g          |
|                           | sałata                    | 20g           |
|                           | masło 82%                 | 12,5g         |
|                           | mandarynka                | 80g           |
|                           | pomidor                   | 80g           |
|                           | jajko gotowane            | 50g           |
|                           | szynka z piersi drobiowej | 45g           |
|                           | herbata                   | 250g          |
|                           | obiad                     | napój owocowy |
| zupa burakowa z makaronem |                           | 350g          |
| schab sma ony             |                           | 80g           |
| ziemniaki z koperkiem     |                           | 220g          |
| marchew gotowana          |                           | 150g          |
| kolacja                   | herbata                   | 250g          |
|                           | pieczywo mieszane         | 130g          |
|                           | masło 82%                 | 12,5g         |
|                           | kiełbasa łopatkowa        | 45g           |
|                           | twaro ek z koprem         | 80g           |
|                           | sałata                    | 20g           |
|                           | pomidor                   | 80g           |

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2020,14 |
| Energia (kJ)                  | 8501,96 |
| Białko ogółem (g)             | 97,94   |
| Tłuszcz (g)                   | 60,25   |
| W glowodany ogółem (g)        | 275,53  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 23,74   |
| Sacharoza (g)                 | 29,79   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 27,98   |
| Sól (g)                       | 5,22    |