

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	szynka parzona	45g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	pomidor	80g
obiad	napój owocowy	250g
	sos pieczarkowy	50g
	surówka z pekińskiej kapusty	150g
	kasza p czak na sypko	200g
	zupa grochowa	350g
	pulpet gotowany na parze	80g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	szynka z indyka	45g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidora, sałaty, ogórka kiszzonego i słonecznika	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2289,66
Energia (kJ)	9616,75
Białko ogółem (g)	113,7
Tłuszcz (g)	75,83
W glowodany ogółem (g)	275,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,21
Sacharoza (g)	24,74
Błonnik pokarmowy (g)	37,72
Sól (g)	6,3