

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 4.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	banan	180g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	pasztet drobiowy	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	napój owocowy	250g
	surowka z kapusty kwaszonej	150g
	zupa jarzynowa z ry em	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	piecze z karczku	80g
	kefir	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jajka z kukurydz	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	60g

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2218,92
Energia (kJ)	9314,5
Białko ogółem (g)	88,08
Tłuszcz (g)	79,73
W glowodany ogółem (g)	304,53
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,06
Sacharoza (g)	32,09
Błonnik pokarmowy (g)	26,29
Sól (g)	7,01