

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-08

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5	
	sałata	20g	
	ser ólty salami	15g	
	szynka orzech	45g	
	pieczywo mieszane	90g	
	pomidor	80g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	herbata	250g	
	obiad	surówka z marchewki i jabłka	150g
		napój owocowy	250g
ziemniaki z koprem		220g	
udziec drobiowy pieczony		150g	
urek z ziemniakami		350g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka drobiowa	45g	
	jajko gotowane	50g	
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g	

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2159,26
Energia (kJ)	9059,43
Białko ogółem (g)	102,67
Tłuszcz (g)	81,76
W glowodany ogółem (g)	258,87
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,85
Sacharoza (g)	21,74
Błonnik pokarmowy (g)	27,65
Sól (g)	6,91