

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek mietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	obiad	napój owocowy
ziemniaki z koprem		220g
kotlet mielony z pieczarkami		100g
zupa mieszcza ska z ry em		350g
kefir		200g
burak gotowany		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2201,2
Energia (kJ)	9169,48
Białko ogółem (g)	98,18
Tłuszcz (g)	82,14
W glowodany ogółem (g)	269,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,47
Sacharoza (g)	29,77
Błonnik pokarmowy (g)	27,5
Sól (g)	6,69