

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	manna na mleku	300g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	twarozek z rzodkiewk	80g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	szynka parzona	45g
	obiad	napój owocowy
ziemniaki z koprem		220g
ryba panierowana sma ona		80g
Zupa szczawiowa z makaronem i jajkiem		350g
kolacja	surówka z warzyw mieszanych	150g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	ser twarogowy	21g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kiwi	70g
herbata	250g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2023,15
Energia (kJ)	8509
Białko ogółem (g)	95,88
Tłuszcz (g)	63,21
W glowodany ogółem (g)	269,48
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,09
Sacharoza (g)	22,2
Błonnik pokarmowy (g)	26,13
Sól (g)	4,4