

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	ser biały	75g
obiad	szynka drobiowa	45g
	led w mietanie z jabłkiem, ogórkiem i cebul	200g
	jabłko gotowane	150g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	napój owocowy	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, led , filety solone, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2104,73
Energia (kJ)	8837,85
Białko ogółem (g)	104,45
Tłuszcz (g)	71,74
W glowodany ogółem (g)	270,09
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,8
Sacharoza (g)	26,66
Błonnik pokarmowy (g)	29,66
Sól (g)	18,28