

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	ry na mleku	300g
	banan	180g
	sałata	20g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa krakowska	40g
	masło 82%	12.5g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	napój owocowy
zupa pomidorowa z makaronem		350g
szynka wieprzowa duszona w sosie		80g
kasza gryczana gotowana na sypko		200g
surówka z kapusty kwaszonej		150g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	szynka drobiowa	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12.5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2290,27
Energia (kJ)	9579,11
Białko ogółem (g)	105,94
Tłuszcz (g)	71,71
W glowodany ogółem (g)	307,59
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,41
Sacharoza (g)	39,51
Błonnik pokarmowy (g)	31,11
Sól (g)	6,61