

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek mietankowy	30g
	szynka z indyka	45g
	pieczywo mieszane	90g
	zupa mleczna	300g
	herbata	250g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	obiad	ziemniaki z koprem
fasolka szparagowa gotowana, z bułk tart i masłem		150g
kapu niak		350g
filet drobiowy sma ony		80g
napój owocowy		250g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ogórek kwaszony	80g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	sałata	20g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2084,52
Energia (kJ)	8745,12
Białko ogółem (g)	99,96
Tłuszcz (g)	75,41
W glowodany ogółem (g)	255,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,02
Sacharoza (g)	21,78
Błonnik pokarmowy (g)	26,25
Sól (g)	6,83