

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	kielbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	obiad	barszcz biały z makaronem
	ryba sma ona	80g
	surówka z kapusty kwaszonej	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	kefir	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2001,76
Energia (kJ)	8406,17
Białko ogółem (g)	83,25
Tłuszcz (g)	72,97
W glowodany ogółem (g)	252,9
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,79
Sacharoza (g)	20,14
Błonnik pokarmowy (g)	24,67
Sól (g)	6,03