

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	ser mozzarella	40g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	kotlet a'la goł bek	80g
	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z selera i jabłka	150g
	zupa jaglana z warzywami	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2046,61
Energia (kJ)	8131,36
Białko ogółem (g)	87,94
Tłuszcz (g)	80,41
W glowodany ogółem (g)	244,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,34
Sacharoza (g)	22,8
Błonnik pokarmowy (g)	29,83
Sól (g)	5,65