

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	jajko gotowane	50g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	ryba sma ona	80g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułk tart	150g
	kefir	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
sos koperkowy	50g	

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2194,37
Energia (kJ)	8769,79
Białko ogółem (g)	105,6
Tłuszcz (g)	77,8
W glowodany ogółem (g)	270,13
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,95
Sacharoza (g)	24,27
Błonnik pokarmowy (g)	23,57
Sól (g)	3,72