

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	ser plaster twarogowy	21g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	banan	180g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	obiad	kotlet mielony sma ony (wieprzowo-wołowy)
sałatka z buraka i jabłka		150g
napój owocowy		250g
zupa grochowa		350g
ziemniaki z koprem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	jabłko	100g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Sele korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2638,88
Energia (kJ)	11085,26
Białko ogółem (g)	120,23
Tłuszcz (g)	84,37
W glowodany ogółem (g)	364,59
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,29
Sacharoza (g)	41,76
Błonnik pokarmowy (g)	41,64
Sól (g)	6,23