

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	ser plaster twarogowy	20g
	płatki jeczmiennie na mleku	300g
	szynka parzona	45g
	sałata	20g
	papryka	80g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	napój owocowy
sos pieczarkowy		50g
pulpet gotowany na parze		80g
zupa burakowa z makaronem		350g
kasza p czak na sypko		200g
surówka z pekińskiej kapusty		150g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	szynka z indyka	45g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z pomidora, sałaty, ogórka kiszzonego i słonecznika	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmiennie, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2162,85
Energia (kJ)	9087,01
Białko ogółem (g)	101,57
Tłuszcz (g)	74,2
W glowodany ogółem (g)	260,49
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,75
Sacharoza (g)	28,16
Błonnik pokarmowy (g)	26,52
Sól (g)	7,77