

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 4.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	pomidor	80g
	napój owocowy	250g
	surowka z kapusty kwaszonej	150g
	zupa jarzynowa z ry em	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	kefir	200g
	piecze z karczku	80g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	60g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2039,11
Energia (kJ)	8562,44
Białko ogółem (g)	94,98
Tłuszcz (g)	74,76
W glowodany ogółem (g)	247,74
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,05
Sacharoza (g)	19,84
Błonnik pokarmowy (g)	22,89
Sól (g)	6,77