

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2025-04-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	jogurt skyr	140g
	serek mietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	obiad	zupa mieszcza ska z ry em
burak gotowany		150g
kotlet mielony z pieczarkami		100g
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2142,85
Energia (kJ)	8923,52
Białko ogółem (g)	104,47
Tłuszcz (g)	78,33
W glowodany ogółem (g)	256,95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,28
Sacharoza (g)	28,85
Błonnik pokarmowy (g)	25,76
Sól (g)	6,45