

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	skyr owocowy	140g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ser mozzarella	40g
	obiad	zupa jaglana z warzywami
sos pomidorowy		50g
napój owocowy		250g
kotlet a'la goł bek		80g
surówka z selera i jabłka		150g
ziemniaki z koprem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2122,21
Energia (kJ)	8452,66
Białko ogółem (g)	101,8
Tłuszcz (g)	80,41
W glowodany ogółem (g)	249,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,34
Sacharoza (g)	22,8
Błonnik pokarmowy (g)	29,83
Sól (g)	5,65