

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-22

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5g	
	pieczywo mieszane	90g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	papryka	80g	
	serek kanapkowy	17g	
	herbata	250g	
	sałata	20g	
	szynka drobiowa	45g	
	obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
		krupnik	350g
sałatka z buraka		150g	
udko drobiowe pieczone		200g	
napój owocowy		250g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta mi sno-warzywna	100g	
	ser biały	75g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2197,79
Energia (kJ)	9036,86
Białko ogółem (g)	122,75
Tłuszcz (g)	77,99
W glowodany ogółem (g)	258,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,77
Sacharoza (g)	30,84
Błonnik pokarmowy (g)	29,48
Sól (g)	5,05