

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	banan	180g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	ogórek kwaszony	70g
	sałata	20g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	ser biały	75g
	obiad	rosół z makaronem
burak gotowany		150g
ziemniaki z koperkiem		220g
napój owocowy		250g
udko drobiowe pieczone		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2147,6
Energia (kJ)	9031,99
Białko ogółem (g)	115,96
Tłuszcz (g)	67,23
W glowodany ogółem (g)	285,43
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,92
Sacharoza (g)	40,09
Błonnik pokarmowy (g)	25,34
Sól (g)	7,44