

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-26

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	ser twarogowy	20g	
	pieczywo mieszane	90g	
	herbata	250g	
	szynka z indyka	45g	
	masło 82%	12,5g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	obiad	napój owocowy	250g
		kotlet schabowy sma ony	80g
kefir		200g	
ziemniaki z koprem		220g	
marchew gotowana		150g	
pomidorowa z makaronem		350g	
kolacja	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5	
	szynka konserwowa	45g	
	twaro ek z rzodkiewk	80g	
	sałata	20g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2059,72
Energia (kJ)	8620,16
Białko ogółem (g)	99,69
Tłuszcz (g)	64,37
W glowodany ogółem (g)	271,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,88
Sacharoza (g)	22,28
Błonnik pokarmowy (g)	26,41
Sól (g)	5,34