

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	ser plaster twarogowy	21g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
obiad	zupa grochowa	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	kotlet mielony sma ony (wieprzowo-wołowy)	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	jabłko	100g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Sele korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2539,88
Energia (kJ)	10664,77
Białko ogółem (g)	119,21
Tłuszcz (g)	84,06
W glowodany ogółem (g)	329,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,17
Sacharoza (g)	30,43
Błonnik pokarmowy (g)	39,91
Sól (g)	6,23