

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2025-05-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	pieczywo mieszane	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	obiad	zupa pomidorowa z makaronem
ziemniaki z koprem		220g
fasolka szparagowa gotowana, z masłem i bułk tart		150g
napój owocowy		250g
schab wieprzowy sma ony		80g
kolacja	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	kakao na mleku 2%	250g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16% proszek, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2352,04
Energia (kJ)	9840
Białko ogółem (g)	119,74
Tłuszcz (g)	79,02
W glowodany ogółem (g)	288,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,8
Sacharoza (g)	23,93
Błonnik pokarmowy (g)	27,11
Sól (g)	5,3