

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2025-05-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	ogórek kwaszony	70g
	herbata	250g
	manna na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	napój owocowy	250g
	ryba sma ona	80g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z kiszanej kapusty	150g
	brokułowa	350g
kolacja	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	sałatka jarzynowa	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2107,96
Energia (kJ)	8843,04
Białko ogółem (g)	80,64
Tłuszcz (g)	78,77
W glowodany ogółem (g)	275,07
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,22
Sacharoza (g)	24,53
Błonnik pokarmowy (g)	31,64
Sól (g)	6,43