

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 4.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-31

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	szynka konserwowa	45g	
	pieczywo mieszane	90g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	kasza jaglana na mleku	300g	
	sałata	20g	
	ser biały	75g	
	obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
		kefir	200g
piecze z karczku		80g	
zupa jarzynowa z ry em		350g	
surowka z kapusty kwaszonej		150g	
napój owocowy		250g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g	
	szynka z indyka	45g	
	sałata	20g	
	ogórek kwaszony	60g	
	kakao na mleku 2%	250g	

#### Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2071,24
Energia (kJ)	8701,89
Białko ogółem (g)	105,88
Tłuszcz (g)	72,8
W glowodany ogółem (g)	249,29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,15
Sacharoza (g)	19,84
Błonnik pokarmowy (g)	22,89
Sól (g)	6,7