

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2025-09-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	ser biały	75g
	jogurt skyr	140g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	70g
	masło 82%	12,5
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	obiad	napój owocowy
mizeria		150g
udko drobiowe pieczone		200g
rosół z makaronem		350g
kefir		200g
ziemniaki z koperkiem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2227,02
Energia (kJ)	9364,9
Białko ogółem (g)	132,61
Tłuszcz (g)	77,35
W glowodany ogółem (g)	252,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,04
Sacharoza (g)	19,7
Błonnik pokarmowy (g)	21,07
Sól (g)	7,45