

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2025-09-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	ser twarogowy	20g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	obiad	kotlet schabowy sma ony
napój owocowy		250g
kefir		200g
ziemniaki z koprem		220g
marchew gotowana		150g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2071,33
Energia (kJ)	8669,21
Białko ogółem (g)	101,76
Tłuszcz (g)	64,75
W glowodany ogółem (g)	271,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,04
Sacharoza (g)	22,28
Błonnik pokarmowy (g)	26,41
Sól (g)	5,35