

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2025-09-29

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pasztet drobiowy	80g	
	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	90g	
	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	kasza manna na mleku	300g	
	ser ółty	15g	
	obiad	surówka z kiszanej kapusty	150g
		napój owocowy	250g
ryba sma ona		80g	
zupa brokułowa z ziemniakami		350g	
ziemniaki z koprem		220g	
kefir		200g	
kolacja	herbata	250g	
	ogonówka	45g	
	twaro ek z koprem	80g	
	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	kakao na mleku 2%	250g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo mieszane	130g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Se twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2116,26
Energia (kJ)	8891,04
Białko ogółem (g)	93,59
Tłuszcz (g)	74,64
W glowodany ogółem (g)	272,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,69
Sacharoza (g)	20,45
Błonnik pokarmowy (g)	26,07
Sól (g)	6,37