

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	banan	180g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	serek homogenizowany	150g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	ser twarogowy	21,43g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
surówka z buraka i jabłka		150g
sos koperkowy		50g
zupa jarzynowa z ry em		350g
mus owocowo-warzywny		200g
filet drobiowy gotowany		80g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa szynkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	jabłko	90g
pomidor	80g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2113,79
Energia (kJ)	8890,26
Białko ogółem (g)	98,33
Tłuszcz (g)	63,69
W glowodany ogółem (g)	313,43
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,07
Sacharoza (g)	44,35
Błonnik pokarmowy (g)	24,38
Sól (g)	5,93