

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	sok pomidorowy	330g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	serek kanapkowy	20g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	obiad	zupa selerowa z makaronem
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
marchew gotowana		150g
kefir		200g
ryba na parze z warzywami		100g
kolacja		herbata
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2125,26
Energia (kJ)	8623,25
Białko ogółem (g)	98,98
Tłuszcz (g)	62,56
W glowodany ogółem (g)	291,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,32
Sacharoza (g)	24,31
Błonnik pokarmowy (g)	30,46
Sól (g)	7,43