

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-05

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	twaro ek ze szczypiorkiem	80g	
	jabłko	180g	
	chleb chrupki	14g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	szynka z indyka	45g	
	masło 82%	12,5g	
	jogurt naturalny	150g	
	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	90g	
	kasza jaglana na mleku	300g	
	obiad	sos jarzynowy	50g
		napój owocowy	250g
kefir		200g	
filet drobiowy gotowany		80g	
brokuł gotowany na parze		150g	
ziemniaki z koprem		220g	
zupa grysikowa z warzywami		350g	
kolacja	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	130g	
	kawa zbo owa z mlekiem	250g	
	kiełbasa łopatkowa	40g	
	serek mietankowy	30g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1999,31
Energia (kJ)	8428,2
Białko ogółem (g)	104,03
Tłuszcz (g)	52,12
W glowodany ogółem (g)	287,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,74
Sacharoza (g)	24,25
Błonnik pokarmowy (g)	21,91
Sól (g)	5,19