

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	zacierka na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	ser biały	60g
	masło 82%	12,5g
	szynka baks	45g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pomidor	80g
obiad	sałata z jogurtem	100g
	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	ry gotowany na sypko	200g
	filet z kurczakaw sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz	150g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbaska bawarska na ciepło	65g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kiwi	70g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mlekc spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2023,13
Energia (kJ)	8487,01
Białko ogółem (g)	100,23
Tłuszcz (g)	58,13
W glowodany ogółem (g)	272,99
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,13
Sacharoza (g)	28,26
Błonnik pokarmowy (g)	18,05
Sól (g)	5,67