

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser twarogowy	21,43g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	serek homogenizowany	150g
	sałata	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	obiad	filet drobiowy gotowany
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
surówka z buraka i jabłka		150g
zupa jarzynowa z ry em		350g
mus owocowo-warzywny		200g
sos koperkowy		50g
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)	2014,79
Energia (kJ)	8469,77
Białko ogółem (g)	97,31
Tłuszcz (g)	63,38
W glowodany ogółem (g)	278,11
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,95
Sacharoza (g)	33,02
Błonnik pokarmowy (g)	22,65
Sól (g)	5,92