

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	napój owocowy	250g
	brokuł gotowany na parze	150g
	sos jarzynowy	50g
	zupa grysikowa z warzywami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	udko drobiowe gotowane	200g
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, Kajzerki, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2022,57
Energia (kJ)	8506,72
Białko ogółem (g)	112,71
Tłuszcz (g)	69,07
W glowodany ogółem (g)	243,23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,77
Sacharoza (g)	19,85
Błonnik pokarmowy (g)	18,53
Sól (g)	5,11