

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-08

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g	
	szynka orzech	45g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	90g	
	pomidor	80g	
	serek homogenizowany naturalny	150g	
	sałata	20g	
	obiad	sos natkowy	50g
		ziemniaki z koprem	220g
napój owocowy		250g	
zupa koperkowa		350g	
udziec drobiowy gotowany		150g	
surówka z marchewki z jabłkiem		150g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5	
	jajko gotowane	50g	
	szynka drobiowa	45g	
	sałatka z pomidora, sałaty i ogórka kwaszonego	100g	

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2123,2
Energia (kJ)	8919,65
Białko ogółem (g)	108,31
Tłuszcz (g)	76,89
W glowodany ogółem (g)	260,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,29
Sacharoza (g)	20,78
Błonnik pokarmowy (g)	20,19
Sól (g)	6,27