

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka baks	45g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	60g
	jogurt naturalny	150g
	zacierka na mleku	300g
	pomidor	80g
	obiad	zupa kalafiorowa z ziemniakami
ry gotowany na sypko		200g
napój owocowy		250g
filet z kurczakaw sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz		150g
sałata z jogurtem		100g
kolacja		pieczywo pszenne
	masło 82%	12,5g
	kiełbaska 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)	2104,13
Energia (kJ)	8828,56
Białko ogółem (g)	106,04
Tłuszcz (g)	60,83
W glowodany ogółem (g)	281,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,74
Sacharoza (g)	29,61
Błonnik pokarmowy (g)	18,05
Sól (g)	5,88