

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek mietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	płatki jeczmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	jogurt skyr	140g
	obiad	kefir
zupa burakowa z makaronem		350g
sos jarzynowy		50g
kalafior gotowany na parze z olejem		150g
napój owocowy		250g
filet drobiowy gotowany		80g
ziemniaki z koprem		220
kolacja	chleb pszenny	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	80g
	sałatka z tu czyka	120g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2129,22
Energia (kJ)	8979,77
Białko ogółem (g)	111,9
Tłuszcz (g)	54,08
W glowodany ogółem (g)	301,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,74
Sacharoza (g)	28,36
Błonnik pokarmowy (g)	24,02
Sól (g)	5,84