

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	kiwi	80g
	ser twarogowy plaster	20g
	herbata	250g
	szynka wieprzowa	45g
	obiad	zupa pomidorowa
sałata z jogurtem		100g
sos jarzynowy		50g
ziemniaki z koprem		220g
udziec drobiowy gotowany		130g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2026,81
Energia (kJ)	8485,54
Białko ogółem (g)	98,36
Tłuszcz (g)	65,17
W glowodany ogółem (g)	267,13
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,96
Sacharoza (g)	20,11
Błonnik pokarmowy (g)	17,77
Sól (g)	6,46