

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka drobiowa	40g
	sok wielowarzywny	330g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	zacierka na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	obiad	kalafior gotowany na parze z olejem i ziołami
ziemniaki z koprem		220g
zupa burakowa z makaronem		350g
napój owocowy		250g
filet drobiowy gotowany		80g
sos koperkowy		50g
kolacja	bukiet warzyw na parze	80g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	pasta z sera i pomidora	100g
	sałata	20g
kakao na mleku 2%	250g	

#### Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2040,97
Energia (kJ)	8596,44
Białko ogółem (g)	103,35
Tłuszcz (g)	54,32
W glowodany ogółem (g)	288,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,49
Sacharoza (g)	34,04
Błonnik pokarmowy (g)	23,4
Sól (g)	7,34