

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-19

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	jogurt naturalny	150g	
	mus owocowy	200g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	kiełbasa szynkowa	40g	
	herbata	250g	
	serek mietankowy	30g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	90g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
		zupa wielowarzywna	350g
		marchew gotowana	150g
napój owocowy		250g	
kefir		200g	
	ryba na parze z warzywami	120g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka konserwowa	45g	
	ser biały	80g	
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g	
	kawa zbo owa z mlekiem	250g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2083,98
Energia (kJ)	8775,14
Białko ogółem (g)	93,16
Tłuszcz (g)	62,15
W glowodany ogółem (g)	301,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,55
Sacharoza (g)	29,4
Błonnik pokarmowy (g)	26,99
Sól (g)	5,8