

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-26

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	jogurt naturalny	150g	
	herbata	250g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	pieczywo pszenne	90g	
	masło 82%	12,5	
	sałata	20g	
	szynka parzona	45g	
	ser twarogowy	20g	
	obiad	marchewka gotowana	150g
		napoj owocowy	250g
zupa pomidorowa z makaronem		350g	
ziemniaki z koprem		250	
schab gotowany		80g	
kolacja	sos jarzynowy	50g	
	pomara cza	100g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5	
	szynka z piersi drobiowej	45g	
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g	
	sałata	20g	
	kawa zbo owa z mlekiem	250g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2102,5
Energia (kJ)	8819,09
Białko ogółem (g)	112,01
Tłuszcz (g)	55,03
W glowodany ogółem (g)	295,51
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,75
Sacharoza (g)	26,1
Błonnik pokarmowy (g)	24,27
Sól (g)	6,21