

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-27

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	herbata	250g	
	serek mietankowy	30g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	90g	
	szynka parzona	45g	
	zupa mleczna	300g	
	obiad	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
		kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
surówka z selera i marchwi		150g	
napój owocowy		250g	
sos natkowy		50g	
kolacja	udziec drobiowy gotowany	140g	
	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	potrawka drobiowa z warzywami	100g	
	ser twarogowy plaster	20g	
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perlowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2145,26
Energia (kJ)	9013,03
Białko ogółem (g)	105,97
Tłuszcz (g)	77,85
W glowodany ogółem (g)	254,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,41
Sacharoza (g)	20,47
Błonnik pokarmowy (g)	22,08
Sól (g)	5,75