

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-28

| Posiłek    | Pozycja   | Ilo   |
|------------|---|-------|
| I niadanie | pieczywo pszenne  | 90g   |
|            | płatki owsiane na mleku                                 | 300g  |
|            | masło 82%   | 12,5g |
|            | ser twarogowy   | 20g   |
|            | szynka kanapkowa  | 45g   |
|            | pomidor   | 80g   |
|            | sałata  | 20g   |
|            | herbata   | 250g  |
| obiad      | zupa kalafiorowa z ziemniakiem                          | 350g  |
|            | schab gotowany  | 80g   |
|            | surówka z buraka i jabłka                               | 150g  |
|            | napój owocowy   | 250g  |
|            | sos koperkowy   | 50g   |
|            | ziemniaki z koprem                                      | 220g  |
|            | kefir z truskawk  | 200g  |
|            | pomidor   | 80g   |
| kolacja    | herbata   | 250g  |
|            | pieczywo pszenne  | 130g  |
|            | masło 82%   | 12,5g |
|            | sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem | 150g  |
|            | ser biały   | 60g   |
|            | sałata  | 10g   |
|            | jabłko  | 100g  |

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2077,34 |
| Energia (kJ)                  | 8753,25 |
| Białko ogółem (g)             | 99      |
| Tłuszcz (g)                   | 53,8    |
| W glowodany ogółem (g)        | 310,15  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 24,48   |
| Sacharoza (g)                 | 28,96   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 26,16   |
| Sól (g)                       | 5,62    |