

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	ser biały	60g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	szynka baks	45g
	zupa mleczna	300g
	sałata	20g
	obiad	surówka z kapusty białej i pora
napój owocowy		250g
filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z ananasem, marchewk i kukurydz		150g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
ry br zowy gotowany na sypko		200g
kolacja	zalewajka	350g
	kiełbasa bawarska	65g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kiwi	70g
herbata	250g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2394,72
Energia (kJ)	10034,77
Białko ogółem (g)	104,77
Tłuszcz (g)	60,93
W glowodany ogółem (g)	319,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,5
Sacharoza (g)	32,97
Błonnik pokarmowy (g)	33,93
Sól (g)	5,79