

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	sałata	20g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	obiad	sos jarzynowy
zupa warzywna z grysiem		350g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
udko drobiowe gotowane		200g
kolacja	kalafior gotowany na parze	150g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g
pomara cza	100g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2141,63
Energia (kJ)	8998,84
Białko ogółem (g)	125,34
Tłuszcz (g)	75,51
W glowodany ogółem (g)	247,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,95
Sacharoza (g)	22,94
Błonnik pokarmowy (g)	21,39
Sól (g)	5,25