

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-03

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	serek homogenizowany	150g	
	pomidor	80g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	ser twarogowy	21,43g	
	szynka orzech	45g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	90g	
	herbata	250g	
	sałata	20g	
	obiad	surówka z buraka i jabłka	150g
		zupa jarzynowa z ry em	350g
napój owocowy		250g	
filet drobiowy gotowany		80g	
ziemniaki z koperkiem		220g	
sos koperkowy		50g	
mus owocowo-warzywny		200g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	kielbasa szynkowa	40g	
	serek mietankowy	30g	
	sałata	20g	
	jabłko	100g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2014,79
Energia (kJ)	8469,77
Białko ogółem (g)	97,31
Tłuszcz (g)	63,38
W glowodany ogółem (g)	278,11
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,95
Sacharoza (g)	33,02
Błonnik pokarmowy (g)	22,65
Sól (g)	5,92