

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	serek kanapkowy	20g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	banan	180g
	obiad	zupa selerowa z makaronem
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
marchew gotowana		150g
ryba na parze z warzywami		100g
kefir		200g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
pieczywo pszenne	130g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2170,79
Energia (kJ)	8818,01
Białko ogółem (g)	97,62
Tłuszcz (g)	62,27
W glowodany ogółem (g)	319,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,29
Sacharoza (g)	35,34
Błonnik pokarmowy (g)	28,93
Sól (g)	6