

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	twaro ek z koperkiem	80g
	sałata	20g
	pol dwica drobiowa	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
obiad	gulasz drobiowy gotowany	120g
	marchewka gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
	masło 82%	12,5g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g
	kiwi	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2190,02
Energia (kJ)	9218,72
Białko ogółem (g)	104,97
Tłuszcz (g)	60,36
W glowodany ogółem (g)	313,89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,63
Sacharoza (g)	31,84
Błonnik pokarmowy (g)	29,91
Sól (g)	5,77