

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-14

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	herbata	250g	
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g	
	kielbasa krakowska	40g	
	ry na mleku	300g	
	pieczywo pszenne	90g	
	pomidor	80g	
	masło 82%	12,5g	
	sałata	20g	
	banan	180g	
	obiad	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
		kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
		sos natkowy	50g
schab wieprzowy gotowany		80g	
zupa pomidorowa z makaronem		350g	
napój owocowy		250g	
kolacja	szynka drobiowa	45g	
	sałatka jarzynowa	150g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	130g	
	herbata	250g	
	kakao na mleku 2%	250g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perlowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2219,52
Energia (kJ)	9299,81
Białko ogółem (g)	103,34
Tłuszcz (g)	63,61
W glowodany ogółem (g)	316,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,06
Sacharoza (g)	32,72
Błonnik pokarmowy (g)	23,68
Sól (g)	5,44