

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	koktajl truskawkowy na kefirze	200g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	kiwi	80g
	ser twarogowy plaster	20g
	herbata	250g
	szynka wieprzowa	45g
obiad	zupa koperkowa	350g
	ry gotowany na sypko	200g
	udziec drobiowy gotowany	130g
	sałata z jogurtem	100g
	sos jarzynowy	50g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2036,96
Energia (kJ)	8581,83
Białko ogółem (g)	96,7
Tłuszcz (g)	65,09
W glowodany ogółem (g)	267,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,95
Sacharoza (g)	20,1
Błonnik pokarmowy (g)	18,34
Sól (g)	6,39