

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	zacierka na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	jogurt naturalny	150g
	szynka drobiowa	40g
	pomidor	80g
	sok wielowarzywny	330g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
obiad	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	kalafior gotowany na parze z olejem i ziołami	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
kolacja	bukiet warzyw na parze	80g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	pasta z sera i pomidora	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2121,97
Energia (kJ)	8937,99
Białko ogółem (g)	109,15
Tłuszcz (g)	57,02
W glowodany ogółem (g)	296,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,1
Sacharoza (g)	35,39
Błonnik pokarmowy (g)	23,4
Sól (g)	7,55