

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka delikatesowa	40g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	banan	180g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
obiad	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa koperkowa z zacierk	350g
	napój owocowy	250g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	pieczywo pszenne	130g
	ser mozzarella	30g
	szynka w dzona	45g
	sałatka brokułowa	150g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2128,01
Energia (kJ)	8620,28
Białko ogółem (g)	109,07
Tłuszcz (g)	63,46
W glowodany ogółem (g)	297,51
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,24
Sacharoza (g)	31,99
Błonnik pokarmowy (g)	19,88
Sól (g)	5,17