

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	twarożek z koprem	80g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	jogurt skyr naturalny	140g
	manna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	obiad	napój owocowy
sos koperkowy		50g
surówka z marchwi i selera		150g
zupa mieszcza ska		300g
filet drobiowy gotowany		80g
kasza j czmienna na sypko		200
kefir		200g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany	80g
	sos pomidorowy	50g
	ser plaster twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Kajzerki, Kasza j czmienna, perlowa, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

Energia (kcal)	2020,54
Energia (kJ)	8455,49
Białko ogółem (g)	126,8
Tłuszcz (g)	49,37
W glowodany ogółem (g)	259,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,81
Sacharoza (g)	19,54
Błonnik pokarmowy (g)	20,71
Sól (g)	4,86