

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	banan	180g
	sałata	20g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	obiad	zupa kalafiorowa z ziemniakiem
schab gotowany		80g
surówka z buraka i jabłka		150g
ziemniaki z koprem		220g
sos koperkowy		50g
napój owocowy		250g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	jabłko	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2102,74
Energia (kJ)	8860,79
Białko ogółem (g)	99,73
Tłuszcz (g)	51,37
W glowodany ogółem (g)	334,26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,25
Sacharoza (g)	39,58
Błonnik pokarmowy (g)	25,86
Sól (g)	5,56