

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 4.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	serek homogenizowany	150g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	serek smietankowy	30g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
filet drobiowy gotowany		80g
kefir		200g
zupa jarzynowa z ry em		350g
sos koperkowy		50g
surówka z marchwi i jabłka		150g
napój owocowy		250g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Energia (kcal)	2132,86
Energia (kJ)	8978
Białko ogółem (g)	116,52
Tłuszcz (g)	69,09
W glowodany ogółem (g)	266,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,58
Sacharoza (g)	21,71
Błonnik pokarmowy (g)	20,62
Sól (g)	5,24