

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. onkologiczna 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	kiełbasa szynkowa	40g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	120g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir	200g
	zupa wielowarzywna	350g
podwieczorek	budy z brzoskwini	200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, ziołami i oliw	80g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2168,64
Energia (kJ)	9133,51
Białko ogółem (g)	93,14
Tłuszcz (g)	62,73
W glowodany ogółem (g)	321,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,79
Sacharoza (g)	37,69
Błonnik pokarmowy (g)	27,4
Sól (g)	5,76