

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-12

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	herbata	250g	
	szynka delikatesowa	45g	
	pieczywo pszenne	90g	
	sałata	20g	
	serek mietankowy	30g	
	masło 82%	12,5g	
	płatki jeczmienne na mleku	300g	
	pomidor	80g	
	obiad	napój owocowy	250g
		sos jarzynowy	50g
ziemniaki z koprem		220	
zupa burakowa z makaronem		350g	
kalafior gotowany na parze z olejem		150g	
kefir		200g	
filet drobiowy gotowany		80g	
kolacja	chleb pszenny	130g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	kiełbasa rawska	40g	
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	80g	
	sałatka z tu czyka	120g	

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2051,1
Energia (kJ)	8647,13
Białko ogółem (g)	96,78
Tłuszcz (g)	54,08
W glowodany ogółem (g)	296,89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,74
Sacharoza (g)	28,36
Błonnik pokarmowy (g)	24,02
Sól (g)	5,84