

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	płatki jeczmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	ziemniaki z koprem
kalafior gotowany na parze z olejem		150g
filet drobiowy gotowany		80g
sos jarzynowy		50g
kefir		200g
napój owocowy		250g
zupa burakowa z makaronem		350g
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