

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	10g
	jogurt skyr naturalny	140g
	manna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	twarożek z koprem	80g
obiad	sos koperkowy	50g
	surówka z marchwi i selera	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	zupa mieszcza ska	300g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany	80g
	sos pomidorowy	50g
	ser plaster twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g
sałata	20g	

#### Alergeny

Chleb pszenny, Kajzerki, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

Energia (kcal)	2007,57
Energia (kJ)	8399,7
Białko ogółem (g)	127,17
Tłuszcz (g)	48,32
W glowodany ogółem (g)	269,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,61
Sacharoza (g)	20,4
Błonnik pokarmowy (g)	20,56
Sól (g)	4,89