

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 4.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	serek smietankowy	30g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	pomara cza	100g
	szynka konserwowa	45g
	serek homogenizowany	150g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
obiad	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	filet drobiowy gotowany	80g
	surówka z marchwi i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	zupa jarzynowa z ry em	350g
	sos koperkowy	50g
kolacja	herbata	250g
	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)	2163,32
Energia (kJ)	9106,3
Białko ogółem (g)	117,11
Tłuszcz (g)	69,22
W glowodany ogółem (g)	275,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,59
Sacharoza (g)	24,24
Błonnik pokarmowy (g)	21,85
Sól (g)	5,25