

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	szynka drobiowa	40g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	zacierka na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	kefir	200g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	kalafior gotowany na parze z olejem i ziołami	150g
	kolacja	bukiet warzyw na parze z ziołami
kiełbasa zielonogórska		40g
masło 82%		12,5g
herbata		250g
pieczywo pszenne		130g
pasta z sera i pomidora		100g
sałata		20g
kakao na mleku 2%		250g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2075
Energia (kJ)	8739,07
Białko ogółem (g)	106,5
Tłuszcz (g)	59,72
W glowodany ogółem (g)	283,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,88
Sacharoza (g)	27,21
Błonnik pokarmowy (g)	19,83
Sól (g)	5,19