

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	serek kanapkowy	20g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	sok warzywno-owocowy	330g
	herbata	250g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	marchewka gotowana	150g
	kefir	200g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
kolacja	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	1982,62
Energia (kJ)	7899,86
Białko ogółem (g)	99,94
Tłuszcz (g)	58,27
W glowodany ogółem (g)	268,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,59
Sacharoza (g)	28,68
Błonnik pokarmowy (g)	25,81
Sól (g)	8,36