

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	twarożek z koprem	80g
	sałata	10g
	szynka konserwowa	45g
	manna na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	arbuz	250g
	obiad	sos koperkowy
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g
napój owocowy		250g
zupa kalafiorowa		350g
surówka z marchwi i selera		150g
kefir		200g
pulpet drobiowy gotowany		80g
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

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perlowa, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

Energia (kcal)	2019,85
Energia (kJ)	8521,43
Białko ogółem (g)	114,86
Tłuszcz (g)	49,98
W glowodany ogółem (g)	283,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,97
Sacharoza (g)	23,05
Błonnik pokarmowy (g)	23,6
Sól (g)	4,96