

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	banan	180g
	szynka z indyka	45g
	masło 82%	12,5
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	ser twarogowy	20g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	obiad	kefir
ziemniaki z koprem		250
napoj owocowy		250g
sos jarzynowy		50g
marchewka gotowana		150g
schab gotowany		80g
zupa pomidorowa z makaronem		350g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	tworok ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mka pszenna, typ 500, Mleko spozywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2019,88
Energia (kJ)	8473,6
Białko ogółem (g)	99,62
Tłuszcz (g)	50,21
Wglowodany ogółem (g)	308,59
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,91
Sacharoza (g)	33,28
Błonnik pokarmowy (g)	24,77
Sól (g)	5,32