

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.09

Jadłospis na dzie : 2025-09-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	jogurt skyr	140g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	obiad	burak gotowany
udko drobiowe gotowane		200g
ziemniaki z koperkiem		220g
zupa jarzynowa z zacierk		350g
napój owocowy		250g
sos natkowy		50g
kefir		200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2222,22
Energia (kJ)	9343,36
Białko ogółem (g)	130,78
Tłuszcz (g)	77,15
W glowodany ogółem (g)	257,21
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,36
Sacharoza (g)	28,15
Błonnik pokarmowy (g)	20,75
Sól (g)	6,38