

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.11

Jadłospis na dzie : 2025-11-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	jogurt skyr	140g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	chleb pszenny	90g
	serek homogenizowany	150g
	masło 82%	12,5g
	obiad	surówka z selera i jabłka
ziemniaki gotowane		220g
zupa jaglana		350g
sos natkowy		50g
udko drobiowe gotowane		200g
napój owocowy		250g
kolacja		szynka drobiowa
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pasta z makreli i sera	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2323,29
Energia (kJ)	9759,08
Białko ogółem (g)	140,5
Tłuszcz (g)	84,31
W glowodany ogółem (g)	257,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,17
Sacharoza (g)	21,22
Błonnik pokarmowy (g)	23,28
Sól (g)	6,79