

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	twaro ek z koperkiem	80g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	pol dwica drobiowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
obiad	marchewka gotowana	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	gulasz drobiowy gotowany	120g
	zupa burakowa z makaronem	350g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
	masło 82%	12,5g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2072,3
Energia (kJ)	8723,55
Białko ogółem (g)	98,62
Tłuszcz (g)	57,35
W glowodany ogółem (g)	297,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,95
Sacharoza (g)	30,06
Błonnik pokarmowy (g)	28,62
Sól (g)	5,55