

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	obiad	zupa koperkowa z ziemniakami
napój owocowy		250g
sos jarzynowy		50g
kalafior gotowany na parze		150g
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g
pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany		80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

#### Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1997,69
Energia (kJ)	8409,48
Białko ogółem (g)	108,41
Tłuszcz (g)	58,12
W glowodany ogółem (g)	260,29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,14
Sacharoza (g)	20,81
Błonnik pokarmowy (g)	20,8
Sól (g)	5,06