

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka delikatesowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	kasza jaglana na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
obiad	kefir	200g
	zupa mieszcza ska	350g
	sos jarzynowy	50g
	burak gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	kolacja	herbata
pieczywo pszenne		130g
masło 82%		12,5g
pasta z makreli i sera		100g
kiełbasa rawska		40g
sałata		20g
pomidor		80g

#### Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2203,15
Energia (kJ)	9195,39
Białko ogółem (g)	105,08
Tłuszcz (g)	74,29
W glowodany ogółem (g)	285,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,99
Sacharoza (g)	29,43
Błonnik pokarmowy (g)	20,24
Sól (g)	6,92