

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-05

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	jogurt skyr	140g	
	kasza jaglana na mleku	300g	
	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	90g	
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g	
	masło 82%	12,5g	
	pomara cza	200g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	szynka z indyka	45g	
	obiad	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
		sos jarzynowy	50g
		napój owocowy	250g
zupa koperkowa		350g	
ziemniaki z koprem		220g	
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	80g	
kolacja	pieczywo pszenne	130g	
	kawa zbo owa z mlekiem	250g	
	kiełbasa łopatkowa	40g	
	serek mietankowy	30g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	masło 82%	12,5g	

#### Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1966,37
Energia (kJ)	8283,71
Białko ogółem (g)	105,53
Tłuszcz (g)	52,77
W glowodany ogółem (g)	282,18
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,47
Sacharoza (g)	24,86
Błonnik pokarmowy (g)	21,69
Sól (g)	4,77