

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	serek homogenizowany naturalny	150g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	obiad	ziemniaki z koprem
sos natkowy		50g
napój owocowy		250g
surówka z marchewki z jabłkiem		150g
udziec drobiowy gotowany		150g
zupa koperkowa		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	45g
	sałatka z pomidora, sałaty i ogórka kwaszonego	100g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2123,2
Energia (kJ)	8919,65
Białko ogółem (g)	108,31
Tłuszcz (g)	76,89
W glowodany ogółem (g)	260,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,29
Sacharoza (g)	20,78
Błonnik pokarmowy (g)	20,19
Sól (g)	6,27