

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	kasza jaglana na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	serek mietankowy	30g
obiad	burak gotowany	150g
	kefir	200g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	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)	2190,07
Energia (kJ)	9140,5
Białko ogółem (g)	104,54
Tłuszcz (g)	74,19
W glowodany ogółem (g)	282,59
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,97
Sacharoza (g)	28,54
Błonnik pokarmowy (g)	18,7
Sól (g)	6,85