

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
obiad	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	burak gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2111,7
Energia (kJ)	8872,66
Białko ogółem (g)	114,47
Tłuszcz (g)	75,71
W glowodany ogółem (g)	249
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,5
Sacharoza (g)	28,37
Błonnik pokarmowy (g)	20,75
Sól (g)	6,33