

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	jogurt naturalny	150g
	ser twarogowy	20g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5g
	płatki j czmienne na mleku	300g
obiad	sos jarzynowy	50g
	kasza peczak gotowana na sypko	200g
	kalafior gotowany	150g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym, oliw i słonecznikiem	100g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pasta z makreli	80g

#### Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2120,02
Energia (kJ)	8921,72
Białko ogółem (g)	101,21
Tłuszcz (g)	66,5
W glowodany ogółem (g)	273,55
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,29
Sacharoza (g)	33,17
Błonnik pokarmowy (g)	20,86
Sól (g)	7,38