

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. onkologiczna 3.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	szynka parzona	45g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
II niadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	kalafior gotowany	150g
	kasza peczak na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
podwieczorek	bukiet warzyw na parze z olejem i ziołami	120g
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 ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2224,69
Energia (kJ)	9358,65
Białko ogółem (g)	110,18
Tłuszcz (g)	70,76
W glowodany ogółem (g)	277,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,76
Sacharoza (g)	27,62
Błonnik pokarmowy (g)	27,95
Sól (g)	9,83