

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	masło 82%	12,5g
obiad	schab wieprzowy gotowany	80g
	marchew gotowana	150g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	serek mietankowy	30g
	szynka w dzona	45g
	kakao na mleku 2%	250g
	salata	20g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perlowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2047,37
Energia (kJ)	8577,08
Białko ogółem (g)	106,45
Tłuszcz (g)	56,49
W glowodany ogółem (g)	281,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,87
Sacharoza (g)	22,2
Błonnik pokarmowy (g)	23,18
Sól (g)	5,14