

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ry na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	kielbasa krakowska	40g
obiad	zupa koperkowa	350g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	sos natkowy	50g
kolacja	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2090,03
Energia (kJ)	8798,83
Białko ogółem (g)	100,66
Tłuszcz (g)	62,76
W glowodany ogółem (g)	282,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,85
Sacharoza (g)	21,91
Błonnik pokarmowy (g)	23,33
Sól (g)	5,42