

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-28

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	szynka z piersi drobiowej	45g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	ser twarogowy	20g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	90g	
	sałata	20g	
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
		sos koperkowy	50g
napój owocowy		250g	
pulpet wieprzowo-wołowy		80g	
surówka z buraka i jabłka		150g	
zupa kalafiorowa z ziemniakiem		350g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g	
	ser biały	75g	
	sałata	20g	
	jabłko	100g	

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2087,56
Energia (kJ)	8783,02
Białko ogółem (g)	94,84
Tłuszcz (g)	59,75
W glowodany ogółem (g)	304,01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,88
Sacharoza (g)	28,36
Błonnik pokarmowy (g)	24,29
Sól (g)	5,66