

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 3.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser ółty	15g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	zupa mleczna	300g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	kielbasa krakowska	40g
	obiad	szynka wieprzowa duszona w sosie
surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydż		150g
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g
napój owocowy		250g
barszcz biały z ziemniakami		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2245,8
Energia (kJ)	9431,11
Białko ogółem (g)	109,27
Tłuszcz (g)	81,57
W glowodany ogółem (g)	264,67
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,99
Sacharoza (g)	22,27
Błonnik pokarmowy (g)	27,14
Sól (g)	6,51