

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	ser biały	75g
	szynka drobiowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	obiad	sos koperkowy
pulpet drobiowy gotowany na parze		80g
krupnik z kaszy j czmiennej		350g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
sałatka z buraka		150g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sałata	20g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2103,98
Energia (kJ)	8853,61
Białko ogółem (g)	113,28
Tłuszcz (g)	59,37
W glowodany ogółem (g)	288,33
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,36
Sacharoza (g)	35,21
Błonnik pokarmowy (g)	26,83
Sól (g)	4,69