

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	mus owocowy	200g
	płatki owsiane na mleku	300g
	kiełbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	obiad	zupa wielowarzywna
ziemniaki z koperkiem		220g
marchew gotowana		150g
ryba na parze z warzywami		120g
kefir		200g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2005,64
Energia (kJ)	8444,81
Białko ogółem (g)	87,97
Tłuszcz (g)	59,47
W glowodany ogółem (g)	292,8
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,95
Sacharoza (g)	28,05
Błonnik pokarmowy (g)	26,99
Sól (g)	5,59