

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	serek kanapkowy	17g
obiad	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka	150g
	krupnik	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2223,71
Energia (kJ)	9154,43
Białko ogółem (g)	124,42
Tłuszcz (g)	76,91
W glowodany ogółem (g)	268,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,95
Sacharoza (g)	29,58
Błonnik pokarmowy (g)	23,68
Sól (g)	5,07