

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	kiwi	70g
	masło 82%	12,5g
	obiad	kefir
ryba na parze z warzywami		100g
brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami		150g
zupa burakowa z makaronem		350g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	80g
	herbata	250g
	mozzarella	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	kakao na mleku 2%	250g
sos koperkowy	50g	

#### Alergeny

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2004,44
Energia (kJ)	7984,4
Białko ogółem (g)	100,76
Tłuszcz (g)	60,54
W glowodany ogółem (g)	270,6
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,22
Sacharoza (g)	29,17
Błonnik pokarmowy (g)	21,98
Sól (g)	3,5