

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	ser biały	75g
	szynka orzech	45g
	banan	180g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	burak gotowany	150g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2210,69
Energia (kJ)	9293,14
Białko ogółem (g)	115,49
Tłuszcz (g)	76,02
W glowodany ogółem (g)	284,32
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,62
Sacharoza (g)	39,7
Błonnik pokarmowy (g)	22,48
Sól (g)	6,34