

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajko	50g
	pieczywo pszenne	90g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	zupa mleczna	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko
zupa koperkowa z ziemniakami		350g
udziec drobiowy gotowany		140g
surówka z selera i marchwi		150g
napój owocowy		250g
sos natkowy		50g
kolacja		herbata
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2283,33
Energia (kJ)	9592,5
Białko ogółem (g)	119,59
Tłuszcz (g)	83,46
W glowodany ogółem (g)	262,92
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,73
Sacharoza (g)	21,82
Błonnik pokarmowy (g)	22,08
Sól (g)	5,98