

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-28

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	90g	
	sałata	20g	
	szynka z piersi drobiowej	45g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	ser twarogowy	20g	
	obiad	zupa kalafiorowa z ziemniakiem	350g
		surówka z buraka i jabłka	150g
schab gotowany		80g	
ziemniaki z koprem		220g	
napój owocowy		250g	
sos koperkowy		50g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g	
	ser biały	75g	
	sałata	20g	
	jabłko	100g	

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2003,74
Energia (kJ)	8440,3
Białko ogółem (g)	98,71
Tłuszcz (g)	51,06
W glowodany ogółem (g)	298,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,12
Sacharoza (g)	28,26
Błonnik pokarmowy (g)	24,13
Sól (g)	5,56