

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2025-05-18

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pieczywo pszenne	90g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	kasza manna na mleku	300g	
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g	
	jajko gotowane	50g	
	masło 82%	12,5g	
	sałata	20g	
	obiad	marchewka gotowana	150g
		ryba na parze z warzywami	80g
napój owocowy		250g	
ziemniaki z koprem		220g	
kefir		200g	
zupa burokułowa z ziemniakami		350g	
kolacja	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	serek mietankowy	30g	
	sałata	20g	
	sałatka jarzynowa	100g	
	pomidor	80g	

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1979,25
Energia (kJ)	8330,08
Białko ogółem (g)	78,77
Tłuszcz (g)	60,81
W glowodany ogółem (g)	290,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,69
Sacharoza (g)	26,05
Błonnik pokarmowy (g)	29,08
Sól (g)	4,15