

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.09

Jadłospis na dzie : 2025-09-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	szynka delikatesowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	burak gotowany	150g
	sos jarzynowy	50g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2084,49
Energia (kJ)	8696,01
Białko ogółem (g)	99,69
Tłuszcz (g)	68,8
W glowodany ogółem (g)	272,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,03
Sacharoza (g)	28,58
Błonnik pokarmowy (g)	18,7
Sól (g)	6,4