

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka wieprzowa	45g
	herbata	250g
	ser twarogowy plaster	20g
	kefir z truskawk	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	udziec drobiowy gotowany	130g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	sos jarzynowy	50g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2029,15
Energia (kJ)	8498,88
Białko ogółem (g)	98,81
Tłuszcz (g)	65,22
W glowodany ogółem (g)	265,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,92
Sacharoza (g)	20,21
Błonnik pokarmowy (g)	17,89
Sól (g)	6,44