

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.11

Jadłospis na dzie : 2025-11-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	ry na mleku	300g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
obiad	sos natkowy	50g
	zupa koperkowa	350g
	napój owocowy	250g
	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
kolacja	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	serek smietankowy	30g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2012,06
Energia (kJ)	8465,87
Białko ogółem (g)	94,06
Tłuszcz (g)	62,4
W glowodany ogółem (g)	270,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,37
Sacharoza (g)	21,48
Błonnik pokarmowy (g)	23,02
Sól (g)	5,32