

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
	szynka drobiowa	45g
	ser biały	75g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	II niadanie	jabłko
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	sos koperkowy	50g
	sałatka z buraka	150g
	napój owocowy	250g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
podwieczorek	budy	160g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2258,31
Energia (kJ)	9507,65
Białko ogółem (g)	112,85
Tłuszcz (g)	58,51
W glowodany ogółem (g)	344,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,41
Sacharoza (g)	53,36
Błonnik pokarmowy (g)	30,13
Sól (g)	4,47