

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	banan	180g
	szynka drobiowa	45g
	ser biały	75g
obiad	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	sałatka z buraka	150g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	pulpet drobiowy	80g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2083,19
Energia (kJ)	8767,35
Białko ogółem (g)	111,02
Tłuszcz (g)	56,09
W glowodany ogółem (g)	302,84
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,85
Sacharoza (g)	42,31
Błonnik pokarmowy (g)	30,72
Sól (g)	4,58