

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	szynka drobiowa	45g
	ser biały	75g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	II niadanie	jabłko
obiad	sałatka z buraka	150g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	krupnik z kaszy j czmiennej	350g
	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka z pomidorem, ogórkiem i słonecznikiem	120g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2105,98
Energia (kJ)	8846,12
Białko ogółem (g)	107,95
Tłuszcz (g)	63,73
W glowodany ogółem (g)	295,61
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,52
Sacharoza (g)	34,55
Błonnik pokarmowy (g)	37,21
Sól (g)	5,29