

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	koktajl z wi ni i bananem	200g
	szynka z indyka	45g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
	obiad	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g
napój owocowy		250g
sos jarzynowy		50g
zupa koperkowa z ziemniakami		350g
brokuł gotowany na parze z ziołami		150g
kefir		200g
podwieczorek		paluszek serowy
	chleb chrupki	6g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Selei korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2169,2
Energia (kJ)	9140,36
Białko ogółem (g)	110,89
Tłuszcz (g)	63,5
W glowodany ogółem (g)	292,21
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,4
Sacharoza (g)	23,87
Błonnik pokarmowy (g)	20,78
Sól (g)	5,31