

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	papryka	80g
	szynka z indyka	45g
	jogurt naturalny	150g
	obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko
kefir		200g
sos pieczarkowy		50g
pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany		80g
zalewajka		350g
napój owocowy		250g
brukselka z masłem i bułk tart		150g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	pieczywo chrupkie	6
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser óty	20g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty, mietana, 18% tłuszczu

Energia (kcal)	2445,03
Energia (kJ)	10268,03
Białko ogółem (g)	114,85
Tłuszcz (g)	92,73
W glowodany ogółem (g)	281,91
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	43,84
Sacharoza (g)	21,92
Błonnik pokarmowy (g)	30,89
Sól (g)	5,32