

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	ser biały	75g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	szynka drobiowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	jabłko	100g
obiad	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	sałatka z buraka	150g
	napój owocowy	250g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	krupnik z kaszy j czmiennej	350g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	sałata	10g
	chlebek chrupki	6g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło	12,5g
	pasta mi sno-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 ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2012,45
Energia (kJ)	8467,96
Białko ogółem (g)	108,61
Tłuszcz (g)	54,51
W glowodany ogółem (g)	282,33
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,35
Sacharoza (g)	28,19
Błonnik pokarmowy (g)	27,6
Sól (g)	4,3