

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	serek mietankowy	30g
	płatki j czmienne na mleku	300g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko	120g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	pulpet drobiowo-wieprzowy got. na parze	80g
	sos natkowy	50g
	burak gotowany	150g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
podwieczorek	mus owocowy	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	sałata	20g

#### 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 ywcz, 2% tłuszczu, Płatk j czmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2152,96
Energia (kJ)	9056,86
Białko ogółem (g)	110,19
Tłuszcz (g)	65,96
W glowodany ogółem (g)	280,9
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,23
Sacharoza (g)	23,48
Błonnik pokarmowy (g)	24,68
Sól (g)	5,64