

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	jabłko	100g
	pieczywo pszenne	90g
	ser biały	75g
	szynka drobiowa	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	herbata	250g
	II niadanie	chleb chrupki
serek homogenizowany naturalny		150g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	sałatka z buraka	150g
	napój owocowy	250g
	krupnik z kaszy j czmiennej	350g
	sos koperkowy	50g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
podwieczorek	kisiel z jabłkiem	160g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany pełnotłusty,

Energia (kcal)	2291,74
Energia (kJ)	9633,28
Białko ogółem (g)	122,73
Tłuszcz (g)	69,61
W glowodany ogółem (g)	305,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,16
Sacharoza (g)	35,31
Błonnik pokarmowy (g)	28,94
Sól (g)	4,49