

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka konserwowa	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	zalewajka	350g
	sos pieczarkowy	50g
	brukselka got na parze z okras	150g
	pulpety drobiowo-wieprzowe got. na parze	80g
podwieczorek	kefir	200g
kolacja	szynka z indyka	45g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy	100g

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 ywczce, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2198,66
Energia (kJ)	9226,23
Białko ogółem (g)	95,82
Tłuszcz (g)	86,35
W glowodany ogółem (g)	252,32
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40,61
Sacharoza (g)	12,36
Błonnik pokarmowy (g)	33,24
Sól (g)	5,38