

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	ser biały	75g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka drobiowa	45g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	jabłko	100g
	obiad	sos pieczarkowy
pulpet drobiowy gotowany na parze		80g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
sałatka z buraka i jabłka		150g
krupnik z kaszy j czmiennej		350g
podwieczorek	paluszek serowy 1szt	21g
	sałata	10g
	pieczywo chrupkie	6g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna (drobiowa)	80g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perlowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2057,39
Energia (kJ)	8652,13
Białko ogółem (g)	114,37
Tłuszcz (g)	57,77
W glowodany ogółem (g)	278,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,73
Sacharoza (g)	26,63
Błonnik pokarmowy (g)	31,8
Sól (g)	4,6