

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jabłko	100g
	ser biały	75g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	szynka drobiowa	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	II niadanie	chlebek chrupki
serek homogenizowany naturalny		150g
obiad	napój owocowy	250g
	krupnik z kaszy j czmiennej	350g
	sos koperkowy	50g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	sałatka z buraka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sałatka z pomidorem, ogórkiem i słonecznikiem	120g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2211,08
Energia (kJ)	9275,3
Białko ogółem (g)	123,71
Tłuszcz (g)	77,78
W glowodany ogółem (g)	260,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,09
Sacharoza (g)	17,54
Błonnik pokarmowy (g)	35,08
Sól (g)	5,5