

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek wypasiony	125g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka drobiowa	41,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	obiad	krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami
sałatka z buraka		150g
sos koperkowy		50g
pulpet drobiowy gotowany na parze		80g
woda z mi t i cytryn		250g
ziemniaki z koprem		220g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	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 ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2207,31
Energia (kJ)	9255,27
Białko ogółem (g)	99,44
Tłuszcz (g)	75,19
W glowodany ogółem (g)	292,35
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,56
Sacharoza (g)	45,9
Błonnik pokarmowy (g)	26,83
Sól (g)	4,23