

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzb. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	banan	180g
	sałata	20g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	pomidor	80g
II niadanie	koktajl z wi ni i bananem	200g
obiad	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany na parze	80g
	napój owocowy	250g
	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
	kefir	200g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	budy	160g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2259,09
Energia (kJ)	9523,52
Białko ogółem (g)	110,05
Tłuszcz (g)	63,37
W glowodany ogółem (g)	328,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,25
Sacharoza (g)	29,52
Błonnik pokarmowy (g)	20,89
Sól (g)	5,47