

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka drobiowa	40g
	serek mietankowy wypasiony	125g
II niadanie	jabłko	180g
obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos koperkowy	50g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	woda z mi t i cytryn	250g
	sałatka z buraka	150g
podwieczorek	budy	160g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	60g
	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 ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2320,68
Energia (kJ)	9700,64
Białko ogółem (g)	105,5
Tłuszcz (g)	79,85
W glowodany ogółem (g)	308,08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,72
Sacharoza (g)	35,71
Błonnik pokarmowy (g)	28,51
Sól (g)	4,34