

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	papryka	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	obiad	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g
kefir		200g
kapu niak z białej kapusty		350g
sos pieczarkowy		50g
napój owocowy		250g
faselka szparagowa gotowana z masłem i bułk tart		150g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser ółty	20g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2119,89
Energia (kJ)	8921,68
Białko ogółem (g)	108,33
Tłuszcz (g)	62,1
W glowodany ogółem (g)	288
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,95
Sacharoza (g)	18,64
Błonnik pokarmowy (g)	28,48
Sól (g)	5,47