

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	serek mietankowy wypasiony	125g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
obiad	sałata	20g
	sos pieczarkowy	50g
	woda z mi t i cytryn	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	sałatka z buraka	150g
	krupnik z kaszy jeczmiennej	350g
	pulpet drobiowy	80g
podwieczorek	mus owocow-warzywny	100g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna (drobiowa)	80g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perlowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2253,57
Energia (kJ)	9447,7
Białko ogółem (g)	108,74
Tłuszcz (g)	77,48
W glowodany ogółem (g)	287,2
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,4
Sacharoza (g)	44,38
Błonnik pokarmowy (g)	31,08
Sól (g)	4,6