

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka drobiowa	40g
	serek wypasiony mietankowy	125g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	chlebek chrupki	12g
	jabłko	180g
obiad	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	sałatka z buraka	150g
	sos koperkowy	50g
	woda z mi ta i cytryn	250g
	krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami	350g
podwieczorek	sałatka z pomidorem, ogórkiem i słonecznikiem	120g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	80g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2187,26
Energia (kJ)	9151,55
Białko ogółem (g)	102,19
Tłuszcz (g)	83,19
W glowodany ogółem (g)	266,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,57
Sacharoza (g)	18,7
Błonnik pokarmowy (g)	36,06
Sól (g)	5,21