

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.06

Jadłospis na dzie : 2026-06-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	kiwi	70g
	szynka z indyka	45g
	koktajl z wi ni i bananem	200g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
obiad	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany na parze	80g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kefir	200g
	sos jarzynowy	50g
	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	woda z mi t i cytryn	250g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	kielbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2114,17
Energia (kJ)	8902,68
Białko ogółem (g)	109,46
Tłuszcz (g)	60,77
W glowodany ogółem (g)	286,61
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,72
Sacharoza (g)	11,6
Błonnik pokarmowy (g)	22,01
Sól (g)	5,17