

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser biały	75g
	jabłko	180g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	obiad	ziemniaki z koprem
woda z mi t i cytryn		250g
pulpet drobiowy gotowany na parze		80g
sos koperkowy		50g
sałatka z buraka		150g
krupnik z kaszy j czmiennej		350g
podwieczorek		paluszek serowy 1szt
	chleb chrupki	12g
	sałata	10g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perlowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2058,24
Energia (kJ)	8644,85
Białko ogółem (g)	111,36
Tłuszcz (g)	56,67
W glowodany ogółem (g)	287,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,17
Sacharoza (g)	24,58
Błonnik pokarmowy (g)	29,19
Sól (g)	4,42