

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-13

| Posiłek | Pozycja | Ilo | |
|-----------------------------------|--------------------------|----------------------|------|
| I niadanie | sałata | 20g | |
| | pomidor | 80g | |
| | masło 82% | 12,5g | |
| | herbata | 250g | |
| | szynka z piersi kurczaka | 45g | |
| | ser biały | 75g | |
| | pieczywo pszenne | 90g | |
| | płatki owsiane na mleku | 300g | |
| | II niadanie | jabłko | 180g |
| | obiad | woda z mi t i cytryn | 250g |
| pulpet drobiowy gotowany na parze | | 80g | |
| sałatka z buraka | | 150g | |
| sos koperkowy | | 50g | |
| ziemniaki z koprem | | 220g | |
| krupnik z kaszy jęczmiennej | | 350g | |
| podwieczorek | | budy | 160g |
| kolacja | pieczywo pszenne | 130g | |
| | masło 82% | 12,5 | |
| | pasta miesno-warzywna | 80g | |
| | jajko gotowane | 60g | |
| | pomidor | 80g | |
| | sałata | 20g | |

Alergeny

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

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2150,59 |
| Energia (kJ) | 9035,4 |
| Białko ogółem (g) | 113,08 |
| Tłuszcz (g) | 59,06 |
| W łowodany ogółem (g) | 303,7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 25,53 |
| Sacharoza (g) | 35,76 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 28,52 |
| Sól (g) | 4,49 |