

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	ser biały	75g
obiad	pulpet drobiowy	80g
	sałatka z buraka	150g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	sos pieczarkowy	50g
	woda z mi t i cytryn	250g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	paluszek serowy 1szt	21g
	chlebek chrupki	12g
	sałata	10g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna	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, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2032,42
Energia (kJ)	8545,13
Białko ogółem (g)	115,82
Tłuszcz (g)	57,94
W glowodany ogółem (g)	268,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,82
Sacharoza (g)	22,09
Błonnik pokarmowy (g)	31,02
Sól (g)	4,68