

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.06

Jadłospis na dzie : 2026-06-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	kiwi	70g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
II niadanie	koktajl z wi ni i bananem	200g
obiad	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany na parze	200g
	woda z miet i cytryn	250g
	brokuł na parze z ziołami	150g
	sos jarzynowy	50g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kefir	200g
podwieczorek	masło	10g
	sałatka z kaszy p czak z w dlin , pomidorem i ciecierzyc	120g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	pomidor	80g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	jajko gotowane	60g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	kawa zbo owa z mlekiem 2%	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2193,76
Energia (kJ)	9223,72
Białko ogółem (g)	112,06
Tłuszcz (g)	65,67
W glowodany ogółem (g)	287,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,63
Sacharoza (g)	9,71
Błonnik pokarmowy (g)	33,51
Sól (g)	6,16