

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	kiwi	70g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	II niadanie	koktajl z wi ni i bananem
obiad	sos jarzynowy	50g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
	woda z mi t i cytryn	250g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
podwieczorek	budy	160g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, 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)	2204,05
Energia (kJ)	9287,76
Białko ogółem (g)	112,22
Tłuszcz (g)	62,92
W glowodany ogółem (g)	301,59
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,84
Sacharoza (g)	19,4
Błonnik pokarmowy (g)	21,67
Sól (g)	5,24