

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	papryka	80g
	kiwi	70g
	pieczywo mieszane	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	herbata	250g
	sałata	20g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko
napój owocowy		250g
sos pieczarkowy		50g
kapu niak z białej kapusty		350g
pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze		80g
fasolka szparagowa z masłem i bułk tart		150g
kefir		200g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2132,93
Energia (kJ)	8968,13
Białko ogółem (g)	110,76
Tłuszcz (g)	66,63
W glowodany ogółem (g)	266,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,45
Sacharoza (g)	9,28
Błonnik pokarmowy (g)	30,05
Sól (g)	5,27