

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	jabłko	180g
	sałata	20g
	ser biały	75g
	masło 82%	12,5g
	serek homogenizowany naturalny	150g
	płatki owsiane na mleku	300g
obiad	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	woda z miętą i cytryn	250g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	sos koperkowy	50g
	krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami	350g
podwieczorek	chleb chrupki	12g
	sałata	10g
	paluszek serowy 1szt	21g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło	12,5g
	pasta mięsno-warzywna(drobiowa)	80g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurcze całe, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany pełnotłusty,

Energia (kcal)	2257,24
Energia (kJ)	9481,94
Białko ogółem (g)	127,47
Tłuszcz (g)	71,52
Węglowodany ogółem (g)	287,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,02
Sacharoza (g)	22,91
Błonnik pokarmowy (g)	28,72
Sól (g)	4,5