

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	ser biały	75g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	jabłko	180g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	herbata	250g
	obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami
pulpet drobiowy got. na parze		80g
sałatka z buraka i jabłka		150g
sos pieczarkowy		50g
woda z mi t i cytyn		250g
ziemniaki z koprem		220g
podwieczorek	chlebek chrupki	6g
	sałata	10g
	paluszek serowy 1szt	21g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna (drobiowa)	80g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2071,29
Energia (kJ)	8708,87
Białko ogółem (g)	115,27
Tłuszcz (g)	58,36
W glowodany ogółem (g)	280,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,86
Sacharoza (g)	23,12
Błonnik pokarmowy (g)	32,87
Sól (g)	4,61