

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-13

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	pieczywo razowe	90g	
	herbata	250g	
	sałata	20g	
	szynka z piersi kurczaka	45g	
	ser biały	75g	
	masło 82%	12,5g	
	jabłko	180g	
	II niadanie	serek homogenizowany naturalny	150g
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
sałatka z buraka i jabłka		150g	
pulpet drobiowy gotowany na parze		80g	
sos koperkowy		50g	
krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami		350g	
woda z mi t i cytryn		250g	
podwieczorek	sałatka z pomidora, ogórka ,sałaty, słonecznika	120g	
	pieczywo razowe	40g	
	masło 82%	10g	
kolacja	pieczywo razowe	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	80g	
	jajko gotowane	60g	
	pomidor	80g	
	sałata	20g	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2198,33
Energia (kJ)	9217,61
Białko ogółem (g)	123,34
Tłuszcz (g)	77,41
W glowodany ogółem (g)	260,86
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,27
Sacharoza (g)	17,02
Błonnik pokarmowy (g)	35,23
Sól (g)	5,42