

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	ser twarogowy	20g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	obiad	napój owocowy
filet drobiowy gotowany		80g
zupa kalafiorowa z ziemniakiem		350g
ziemniaki z koprem		220g
surówka z buraka i jabłka		150g
sos koperkowy		50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	jabłko	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1984,66
Energia (kJ)	8359,66
Białko ogółem (g)	99,38
Tłuszcz (g)	48,57
W glowodany ogółem (g)	298,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,87
Sacharoza (g)	28,26
Błonnik pokarmowy (g)	24,13
Sól (g)	5,56