

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser plaster twarogowy	20g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	250g
	zupa kalafiorowa	350g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	pomidor	80g
	parówki z kurczaka	50g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	sałata z kaszy p czak z kukurydz i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2071,75
Energia (kJ)	8703,58
Białko ogółem (g)	100,01
Tłuszcz (g)	60,83
W glowodany ogółem (g)	292,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,21
Sacharoza (g)	24,24
Błonnik pokarmowy (g)	36,24
Sól (g)	6,42