

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	herbata	250g
	serek homogenizowany	150g
	szynka orzech	45g
obiad	sałata	20g
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	surówka z buraka i jabłka	150g
podwieczorek	zupa krupnik z kaszy j czmiennej	350g
	sok pomidorowy	330g
	pieczywo chrupkie	6g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2245,12
Energia (kJ)	8876,4
Białko ogółem (g)	111,58
Tłuszcz (g)	69,38
W glowodany ogółem (g)	315,19
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,41
Sacharoza (g)	38,52
Błonnik pokarmowy (g)	26,54
Sól (g)	7,26