

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	21g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka orzech	45g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	napój owocowy	250g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	zupa krupnik z kaszy j czmiennej	350g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	masło 82%	10g
	sałatka jarzynowa	100g
	pieczywo pszenne	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	45g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2426,23
Energia (kJ)	9632,46
Białko ogółem (g)	116,24
Tłuszcz (g)	79,1
W glowodany ogółem (g)	334,35
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,05
Sacharoza (g)	40,83
Błonnik pokarmowy (g)	27,96
Sól (g)	6,65