

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	ser twarogowy	21g
	obiad	ziemniaki z koprem
napój owocowy		250g
Kurczak po meksyka sku (duszony z fasol , papryk , kukurydz)		100g
zupa krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami		350g
surówka z buraka i jabłka		150g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
	pieczywo chrupkie	6g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	kiełbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	mozzarella	50g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2193,71
Energia (kJ)	8654,68
Białko ogółem (g)	95,92
Tłuszcz (g)	67,86
W glowodany ogółem (g)	317,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,37
Sacharoza (g)	44,78
Błonnik pokarmowy (g)	34,33
Sól (g)	7,3