

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-28

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	pieczywo mieszane	90g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	ser plaster twarogowy	21g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka z piersi drobiowej	45g	
	sałata	20g	
	obiad	zupa grochowa	350g
		filet drobiowy gotowany	80g
sałatka z buraka i jabłka		150g	
napój owocowy		250g	
sos koperkowy		50g	
ziemniaki z koprem		220g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g	
	ser biały	75g	
	sałata	20g	
	jabłko	100g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, 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)	2233,63
Energia (kJ)	9403,51
Białko ogółem (g)	119,49
Tłuszcz (g)	51,71
W glowodany ogółem (g)	325,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,94
Sacharoza (g)	30,19
Błonnik pokarmowy (g)	39,49
Sól (g)	6,01