

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-03

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

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2144,73
Energia (kJ)	8434,21
Białko ogółem (g)	107,67
Tłuszcz (g)	72,56
W glowodany ogółem (g)	283,34
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,83
Sacharoza (g)	31,08
Błonnik pokarmowy (g)	35,11
Sól (g)	6,53