

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	jajko gotowane	60g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	jogurt skyr	140g
	herbata	250g
	sałata	20g
obiad	papryka	80g
	krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	surówka z kapusty białej i pora	150g
	filet drobiowy duszony w sosie słodko kwa nym	80g
napój owocowy	250g	
podwieczorek	sok warzywno-owocowy	330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2107,31
Energia (kJ)	8882,04
Białko ogółem (g)	127,18
Tłuszcz (g)	45,97
W glowodany ogółem (g)	298,53
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17,28
Sacharoza (g)	39,07
Błonnik pokarmowy (g)	37,63
Sól (g)	7,3