

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	ser plaster twarogowy	21g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	napój owocowy
ziemniaki z koprem		220g
sos koperkowy		50g
zupa grochowa		350g
sałatka z buraka i jabłka		150g
filet drobiowy gotowany		80g
podwieczorek		skyr owocowy
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, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2300,42
Energia (kJ)	9684,55
Białko ogółem (g)	132,19
Tłuszcz (g)	53,8
W glowodany ogółem (g)	324,65
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,79
Sacharoza (g)	26,01
Błonnik pokarmowy (g)	39,6
Sól (g)	5,62