

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	serek mietankowy wypasiony	125g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	obiad	sos koperkowy
ziemniaki z koperkiem		220g
zupa krupnik gotowana z kasz j czmienna i warzywami		350g
surówka z buraka i jabłka		150g
filet drobiowy gotowany		80g
napój owocowy		250g
podwieczorek	paluszek serowy 1szt	21g
	sałata	10g
	chleb chrupki	6g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jabłko	100g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2152,85
Energia (kJ)	8469,73
Białko ogółem (g)	101,93
Tłuszcz (g)	77,86
W glowodany ogółem (g)	274,52
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,63
Sacharoza (g)	19,49
Błonnik pokarmowy (g)	23
Sól (g)	5,75