

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	serek wypasiony mietankowy	125g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	obiad	marchew gotowana
woda z miet i cytryn		250g
sos natkowy		50g
ziemniaki z koprem		220g
krupnik		350g
filet drobiowy gotowany		80g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, 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)	2281,04
Energia (kJ)	9578,6
Białko ogółem (g)	113,86
Tłuszcz (g)	73,71
W glowodany ogółem (g)	299,15
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,95
Sacharoza (g)	35,28
Błonnik pokarmowy (g)	32,81
Sól (g)	5,23