

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	herbata	250g
	obiad	napój owocowy
ziemniaki z koprem		220g
surówka z buraka i jabłka		150g
sos koperkowy		50g
zupa kalafiorowa z ziemniakiem		350g
filet drobiowy gotowany		80g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	jabłko	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2107,67
Energia (kJ)	8877,95
Białko ogółem (g)	103,98
Tłuszcz (g)	50,39
W glowodany ogółem (g)	333,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,9
Sacharoza (g)	33,17
Błonnik pokarmowy (g)	26,26
Sól (g)	5,68