

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-03

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

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2396,35
Energia (kJ)	9489,94
Białko ogółem (g)	105,93
Tłuszcz (g)	87,55
W glowodany ogółem (g)	308,1
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,88
Sacharoza (g)	22,06
Błonnik pokarmowy (g)	28,19
Sól (g)	6,52