

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pieczywo pszenne	90g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	sos koperkowy	50g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa z ziemniakiem	350g
podwieczorek	budy	160g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	jabłko	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2257,18
Energia (kJ)	9513,09
Białko ogółem (g)	106,18
Tłuszcz (g)	51,87
W glowodany ogółem (g)	369,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,73
Sacharoza (g)	46,88
Błonnik pokarmowy (g)	29,46
Sól (g)	5,66