

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	papryka	80g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	serek mietankowy wypasiony	125g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	woda z mi t i cytryn
	surówka z białej kapusty i pora	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	kurczak w sosie słodko-kwa nym	80g
	krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami	350g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2327,79
Energia (kJ)	9765,35
Białko ogółem (g)	114,64
Tłuszcz (g)	77,12
W glowodany ogółem (g)	298,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,34
Sacharoza (g)	41,37
Błonnik pokarmowy (g)	34,98
Sól (g)	5,02