

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-28

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

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2311,68
Energia (kJ)	9729,59
Białko ogółem (g)	121,08
Tłuszcz (g)	54,95
W glowodany ogółem (g)	348,53
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,1
Sacharoza (g)	34,3
Błonnik pokarmowy (g)	40,46
Sól (g)	6,28