

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-03

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

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2148,71
Energia (kJ)	8435,93
Białko ogółem (g)	96,99
Tłuszcz (g)	80,83
W glowodany ogółem (g)	266,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,65
Sacharoza (g)	21,3
Błonnik pokarmowy (g)	35,37
Sól (g)	6,4