

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	banan	180g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	250g
	sos koperkowy	50g
	zupa kalafiorowa	350g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	pomidor	80g
	parówka z indyka	50g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	sałata z kaszy p czak z kukurydz i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, 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)	2149,72
Energia (kJ)	9034,7
Białko ogółem (g)	100,78
Tłuszcz (g)	61,11
W glowodany ogółem (g)	322,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,33
Sacharoza (g)	31,03
Błonnik pokarmowy (g)	37,9
Sól (g)	6,42