

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	obiad	ryba na parze z warzywami
kefir		200g
marchewka gotowana		150g
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
zupa selerowa z makaronem		350g
podwieczorek	mus owocowy ze zbo ami	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	cukinia z dynia gotowana na parze z dodatkiem oliwy i ziół	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2232,07
Energia (kJ)	9404,08
Białko ogółem (g)	104,49
Tłuszcz (g)	59,61
W glowodany ogółem (g)	323,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,49
Sacharoza (g)	47,33
Błonnik pokarmowy (g)	29,72
Sól (g)	4,92