

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	jajko gotowane	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	marchewka gotowana	150g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	ryba na parze z warzywami	80g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, mozzarell i kukurydż	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	cukinia z dyni gotowane na parze z dodatkiem oliwy z oliwek oraz zió	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, 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 półtłusty,

Energia (kcal)	2411,51
Energia (kJ)	9693,67
Białko ogółem (g)	121,45
Tłuszcz (g)	76,46
W glowodany ogółem (g)	313,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,58
Sacharoza (g)	27,5
Błonnik pokarmowy (g)	31,34
Sól (g)	5,31