

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	II niadanie	koktajl z wi ni i bananem
obiad	napój owocowy	250g
	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	80g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kefir	200g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	budy	160g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Sele korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2273,87
Energia (kJ)	9583,67
Białko ogółem (g)	112,72
Tłuszcz (g)	65,56
W glowodany ogółem (g)	312,1
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,65
Sacharoza (g)	29,36
Błonnik pokarmowy (g)	20,54
Sól (g)	5,42