

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	sałata	20g
	szynka parzona	45g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
II niadanie	kiwi	70g
obiad	udziec drobiowy gotowany	140g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	surówka z selera i marchwi	150g
	sos natkowy	50g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
podwieczorek	sałatka ry owa z tu czykiem	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g
	serek mietankowy	30g

Alergeny

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 ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2540,93
Energia (kJ)	10680,64
Białko ogółem (g)	133,92
Tłuszcz (g)	89,44
W glowodany ogółem (g)	298,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,91
Sacharoza (g)	21,87
Błonnik pokarmowy (g)	25,76
Sól (g)	6,43