

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	mozzarella	50g
	pomidor	80g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	sałata	20g
	II niadanie	skyr naturalny
obiad	napój owocowy	250g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	kasza j czmienna got. na sypko	200g
	sałata z jogurtem	150g
	sos koperkowy	50g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
podwieczorek	chleb graham	40g
	masło 82%	12,5
	pasta z jajka i sera z koperkiem	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z brokuła	150g
	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	jabłko	180g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2063,92
Energia (kJ)	8056,27
Białko ogółem (g)	125,56
Tłuszcz (g)	65,74
W glowodany ogółem (g)	233,25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,2
Sacharoza (g)	12,3
Błonnik pokarmowy (g)	28,87
Sól (g)	5,33