

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 : 2026-03-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	80g
	kefir	200g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	marchewka gotowana	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, ciecierzyc i serem mozzarella	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2185,42
Energia (kJ)	8404,16
Białko ogółem (g)	121,15
Tłuszcz (g)	71,8
W glowodany ogółem (g)	262,52
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,52
Sacharoza (g)	16,58
Błonnik pokarmowy (g)	35,88
Sól (g)	5,25