

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 : 2026-03-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	II niadanie	koktajl z wi ni i bananem
obiad	brokuł na parze z ziołami	150g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	200g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	zupa koperkowa	350g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
podwieczorek	masło	10g
	sałatka z kaszy p czak z w dlin , pomidorem i fasol	120g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem 2%	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2208,09
Energia (kJ)	9289,49
Białko ogółem (g)	111,68
Tłuszcz (g)	68,11
W glowodany ogółem (g)	284,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,77
Sacharoza (g)	15,11
Błonnik pokarmowy (g)	32,28
Sól (g)	6,28