

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-23

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|---|-----------------|
| I niadanie | herbata | 250g |
| | sałata | 20g |
| | szynka konserwowa | 45g |
| | twarozek z koperkiem | 80g |
| | pieczywo razowe | 90g |
| | pomidor | 80g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | II niadanie | chlebek chrupki |
| | mus owocowo-warzywny | 200g |
| obiad | zupa kalafiorowa | 350g |
| | pulpet drobiowy gotowany | 80g |
| | kasza j czmienna gotowana na sypko | 200g |
| | sos koperkowy | 50g |
| | kefir | 200g |
| | napój owocowy | 250g |
| | surówka z marchwi i selera | 150g |
| podwieczorek | sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki | 70g |
| | chleb razowy | 40g |
| | masło 82% | 10g |
| kolacja | chleb razowy | 130g |
| | masło 82% | 12,5 |
| | schab gotowany | 80g |
| | sos pomidorowy | 50g |
| | ser plaster twarogowy | 20g |
| | bukiet warzyw na parze | 80g |
| | sałata | 20g |

Alergeny

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

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2082,65 |
| Energia (kJ) | 8758,64 |
| Białko ogółem (g) | 115,65 |
| Tłuszcz (g) | 60,3 |
| W glowodany ogółem (g) | 266,37 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 29,07 |
| Sacharoza (g) | 17,26 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 37,6 |
| Sól (g) | 5,52 |