

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 : 2026-02-27

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

Alergeny

Bułki grahamki, 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 ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2268,88
Energia (kJ)	9521,42
Białko ogółem (g)	124,71
Tłuszcz (g)	84,14
W glowodany ogółem (g)	247,24
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,92
Sacharoza (g)	12,84
Błonnik pokarmowy (g)	34,83
Sól (g)	6,26