

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	koktajl truskawkowy	200g
	sałata	20g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka z piersi kurczaka	45g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	kalafior gotowany	150g
	gulasz drobiowy gotowany z warzywami	120g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sok warzywny	330ml
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	dynia z cukini na parze z ziołami i oliw	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2126,33
Energia (kJ)	8954,22
Białko ogółem (g)	120,55
Tłuszcz (g)	57,33
W glowodany ogółem (g)	284,7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,16
Sacharoza (g)	22,63
Błonnik pokarmowy (g)	28,96
Sól (g)	7,43