

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g
	masło 82%	12,5g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	jogurt skyr	140g
	herbata	250g
	obiad	marchew gotowana
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami		350g
filet drobiowy duszony w sosie słodko-kwa nym		80g
podwieczorek	sok warzywno-owocowy	330ml
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2259,81
Energia (kJ)	9484,42
Białko ogółem (g)	127,55
Tłuszcz (g)	60,18
W glowodany ogółem (g)	306,66
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,82
Sacharoza (g)	35,68
Błonnik pokarmowy (g)	33,49
Sól (g)	7,63