

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-29

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5g	
	pomidor	80g	
	herbata	250ml	
	sałata	20g	
	pieczywo pszenne	90g	
	kasza manna na mleku	300g	
	twaro ek z koperkiem	80g	
	pol dwica drobiowa	21g	
	obiad	surówka z selera i marchwii	150g
		kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
udziec gotowany		150	
sos natkowy		50g	
kefir		200g	
napój owocowy		250g	
zupa koperkowa z zacierk		350g	
podwieczorek		paluszek serowy 1szt	21g
		chlebek chrupki	6g
		sałata	10g
kolacja	pomidor	80g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250ml	
	ogonówka	45g	
	sałata	20g	
	serek mietankowy	30g	

Alergeny

Chleb pszenny, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 1,5 % tłuszczu, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2028,49
Energia (kJ)	8547,74
Białko ogółem (g)	114,27
Tłuszcz (g)	61,96
W glowodany ogółem (g)	247,65
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,07
Sacharoza (g)	14,61
Błonnik pokarmowy (g)	19,37
Sól (g)	5,12