

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-02

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

Alergeny

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

Energia (kcal)	2328,4
Energia (kJ)	9347,53
Białko ogółem (g)	133,8
Tłuszcz (g)	68,4
W glowodany ogółem (g)	296,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,39
Sacharoza (g)	16,87
Błonnik pokarmowy (g)	29,24
Sól (g)	5,38