

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	skyr	140g
	szynka delikatesowa	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5
	II niadanie	mus owocowy
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir	200g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	kalafior gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
podwieczorek	twaro ek z czarnuszk	80g
	chleb pszenny	20g
	masło	5g
kolacja	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałatka z tu czyka	120g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2362,92
Energia (kJ)	9961,72
Białko ogółem (g)	128,81
Tłuszcz (g)	60,82
W glowodany ogółem (g)	332,34
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,92
Sacharoza (g)	28,88
Błonnik pokarmowy (g)	26,68
Sól (g)	6,52