

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	50g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	II niadanie	sok warzywno-owocowy
obiad	burak gotowany	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	udziec drobiowy gotowany	130g
	sos jarzynowy	50g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
podwieczorek	kisiel z jabłkiem	160g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	dynia z cukini na parze z dodatkiem oliwy z oliwek i ziół	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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2274,52
Energia (kJ)	9524,26
Białko ogółem (g)	108,96
Tłuszcz (g)	72,99
W glowodany ogółem (g)	301,33
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,06
Sacharoza (g)	39,49
Błonnik pokarmowy (g)	23,54
Sól (g)	8,3