

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt skyr	140g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	60g
	II niadanie	koktajl truskawkowy
obiad	filet drobiowy duszony w sosie słodko kwa nym	80g
	napój owocowy	250g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami	350g
podwieczorek	kisiel z jabłkiem	150g
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, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2332,43
Energia (kJ)	9791,34
Białko ogółem (g)	130,4
Tłuszcz (g)	62,09
W glowodany ogółem (g)	320,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,12
Sacharoza (g)	37,4
Błonnik pokarmowy (g)	32,24
Sól (g)	5,5