

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	manna na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka konserwowa	45g
	twarożek z koprem	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	surówka z marchewki i selera	150g
	sos koperkowy	50g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	zupa kalafiorowa	350g
podwieczorek	pieczywo pszenne	40g
	masło 82%	10g
	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	70g
kolacja	chleb pszenny	130g
	masło 82%	12,5
	schab gotowany	80g
	sos pomidorowy	50g
	ser twarogowy plaster	21g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2250,32
Energia (kJ)	9480,54
Białko ogółem (g)	121,33
Tłuszcz (g)	64,92
W glowodany ogółem (g)	298,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,88
Sacharoza (g)	21,11
Błonnik pokarmowy (g)	26,02
Sól (g)	5,51