

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	salata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	pol dwica drobiowa	40g
	herbata	250ml
	twaro ek z koperkiem	80g
	kasza manna na mleku	250g
II niadanie	koktajl wi niowy	250g
obiad	surówka z selera i marchwii	150g
	sos natkowy	50g
	udziec gotowany	140g
	kasza j czmienna got. na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	zupa koperkowa z zacierk	350g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo pszenne	40g
	pasta z jajka i twarogu	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	ogonówka	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2306,32
Energia (kJ)	9703,56
Białko ogółem (g)	124,69
Tłuszcz (g)	80,27
W glowodany ogółem (g)	268,48
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,53
Sacharoza (g)	18,74
Błonnik pokarmowy (g)	20,04
Sól (g)	5,77