

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	kalafior gotowany	150g
	gulasz gotowany drobiowy z warzywami	120g
	napój owocowy	250g
	zupa selerowa z makaronem	350g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, ciecierzyc i serem mozzarella	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	sałatka z pomidorem,sałata, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2079,32
Energia (kJ)	8283,11
Białko ogółem (g)	123,74
Tłuszcz (g)	66,53
W glowodany ogółem (g)	246,6
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,75
Sacharoza (g)	9,84
Błonnik pokarmowy (g)	29,44
Sól (g)	5,37