

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka delikatesowa	45g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
II niadanie	skyr	140
	chlebek chrupki	12g
obiad	kefir	200g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	sos jarzynowy	50g
	kalafior gotowany na parze z ziołami	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany na parze	80g
podwieczorek	twaro ek z rzodkiewk	90g
	masło	10g
	chleb razowy	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa rawska	40g
	sałatka z tu czyka i ciecierzyc	120g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2153,8
Energia (kJ)	9060,14
Białko ogółem (g)	124,11
Tłuszcz (g)	61,5
W glowodany ogółem (g)	273,7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,91
Sacharoza (g)	14,67
Błonnik pokarmowy (g)	33,09
Sól (g)	5,96