

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 : 2026-03-14

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|---|-------|
| I niadanie | kiełbasa krakowska | 40g |
| | pomidor | 80g |
| | herbata | 250g |
| | twaro ek ze szczypiorkiem | 90g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | sałata | 20g |
| | pieczywo razowe | 90g |
| II niadanie | koktajl truskawkowy na kefirze | 200g |
| obiad | brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami | 150g |
| | napój owocowy | 250g |
| | kasza j czmienna gotowana na sypko | 200g |
| | schab gotowany | 80g |
| | zupa koperkowa | 350g |
| | sos natkowy | 50g |
| podwieczorek | pasta jajeczno-twarogowa z rzodkiewk | 100g |
| | masło 82% | 10g |
| | pieczywo razowe | 40g |
| kolacja | pieczywo razowe | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | szynka drobiowa | 45g |
| | sałatka jarzynowa | 150g |
| | sałata | 20g |
| | herbata | 250g |
| | serek mietankowy | 30g |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2040,59 |
| Energia (kJ) | 8569,91 |
| Białko ogółem (g) | 105,67 |
| Tłuszcz (g) | 68,64 |
| W glowodany ogółem (g) | 246,51 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 31,62 |
| Sacharoza (g) | 13,2 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 34,09 |
| Sól (g) | 5,84 |