

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 : 2026-03-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
II niadanie	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
obiad	twaro ek z rzodkiewk	90g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	surówka z selera i jabłka	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak z pomidorem, fasol czerwon i w dlin	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2112,69
Energia (kJ)	8429,25
Białko ogółem (g)	119,36
Tłuszcz (g)	64,09
W glowodany ogółem (g)	275,64
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,8
Sacharoza (g)	23,57
Błonnik pokarmowy (g)	35,64
Sól (g)	7,12