

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
	jogurt skyr	140g
	herbata	250g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	filet drobiowy duszony w sosie słodko-kwa nym	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	marchew gotowana	150g
	krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka makaronowa z jajkiem i ciecierzyc	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2228,14
Energia (kJ)	9342,79
Białko ogółem (g)	136,07
Tłuszcz (g)	60,17
W glowodany ogółem (g)	287,83
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,05
Sacharoza (g)	21,42
Błonnik pokarmowy (g)	38,07
Sól (g)	5,79