

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 : 2026-03-28

| Posiłek      | Pozycja                                      | Ilo         |
|--------------|--|-------------|
| I niadanie   | herbata                                      | 250g        |
|              | pieczywo razowe                              | 90g         |
|              | pomidor                                      | 80g         |
|              | sałata                                       | 20g         |
|              | ser plaster twarogowy                        | 20g         |
|              | szynka z piersi drobiowej                    | 45g         |
|              | masło 82%                                    | 12,5g       |
|              | II niadanie                                  | mus owocowy |
| obiad        | sos koperkowy                                | 50g         |
|              | zupa kalafiorowa                             | 350g        |
|              | ziemniaki z koprem                           | 250g        |
|              | filet drobiowy gotowany                      | 80g         |
|              | sałatka z buraka i jabłka                    | 150g        |
|              | napój owocowy                                | 250g        |
| podwieczorek | chleb razowy                                 | 40g         |
|              | pomidor                                      | 80g         |
|              | masło 82%                                    | 10g         |
|              | parówka z indyka                             | 50g         |
| kolacja      | herbata                                      | 250g        |
|              | chleb razowy                                 | 130g        |
|              | sałata z kaszy p czak z kukurydz i pomidorem | 150g        |
|              | ser biały                                    | 75g         |
|              | sałata                                       | 20g         |
|              | masło 82%                                    | 12,5g       |
|              | jabłko                                       | 100g        |

Alergeny

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

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2046,89 |
| Energia (kJ)                  | 8598,27 |
| Białko ogółem (g)             | 99,42   |
| Tłuszcz (g)                   | 60,53   |
| W glowodany ogółem (g)        | 287,45  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 27,13   |
| Sacharoza (g)                 | 19,7    |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 36,17   |
| Sól (g)                       | 6,4     |