

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 : 2026-03-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek z koperkiem	80g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250ml
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pol dwica drobiowa	40g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	koktajl wi niowy	250g
obiad	zupa koperkowa z zacierk	350g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	surówka z selera i marchwii	150g
	kasza j czmienna got. na sypko	200g
	udziec gotowany	140g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	pasta z jaja, sera białego ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	40g
kolacja	ogonówka	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2233,09
Energia (kJ)	9380,86
Białko ogółem (g)	125,98
Tłuszcz (g)	80,26
W glowodany ogółem (g)	243,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,82
Sacharoza (g)	10,08
Błonnik pokarmowy (g)	29,86
Sól (g)	5,77