

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-23

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|------------------------------------|-------|
| I niadanie | twarożek z koprem | 80g |
| | pomidor | 80g |
| | sałata | 20g |
| | pieczywo pszenne | 90g |
| | szynka konserwowa | 45g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | herbata | 250g |
| | manna na mleku | 300g |
| | skyr naturalny | 140g |
| obiad | napój owocowy | 250g |
| | pulpet drobiowy gotowany na parze | 80g |
| | zupa kalafiorowa | 350g |
| | kasza j czmienna gotowana na sypko | 200g |
| | sos koperkowy | 50g |
| | kefir | 200g |
| | surówka z marchwi i selera | 150g |
| podwieczorek | sok pomidorowy | 330g |
| kolacja | herbata | 250g |
| | pieczywo pszenne | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | schab gotowany | 80g |
| | sos pomidorowy | 50g |
| | ser plaster twarogowy | 21,5g |
| | sałata | 20g |
| | pomidor | 80g |

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2058,76 |
| Energia (kJ) | 8687,08 |
| Białko ogółem (g) | 130,05 |
| Tłuszcz (g) | 50,34 |
| W glowodany ogółem (g) | 268,37 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 24,19 |
| Sacharoza (g) | 10,74 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 24,59 |
| Sól (g) | 6,34 |