

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	60g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	herbata	250g
II niadanie	sok warzywno-owocowy	330g
obiad	surówka z marchewki i jabłka	150g
	sos jarzynowy	50g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	woda z mi t i cytryn	250g
	ry gotowany na sypko	200g
	udziec drobiowy gotowany	130g
podwieczorek	pasta jeieczna z serem i rzodkiewk	90g
	chleb pszenny	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	dynia z cukini na parze z ziołami i olejem	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, 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)	2294,83
Energia (kJ)	9617,49
Białko ogółem (g)	114,97
Tłuszcz (g)	75,64
W glowodany ogółem (g)	283,87
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,55
Sacharoza (g)	20,54
Błonnik pokarmowy (g)	26,58
Sól (g)	8,65