

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	serek wypasiony mietankowy	125g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki j czmienne na mleku	300g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	marchew gotowana	150g
	krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami	350g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy gotowany	80g
	woda z miet i cytryn	250g
podwieczorek	kisiel z jabłkiem	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2316,38
Energia (kJ)	9725,22
Białko ogółem (g)	117,08
Tłuszcz (g)	76,76
W glowodany ogółem (g)	298,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,55
Sacharoza (g)	27,3
Błonnik pokarmowy (g)	28,65
Sól (g)	5,03