

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzb. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	skyr owocowy bez cukru	140g
	manna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	szynka konserwowa	45g
	twarożek z koprem	80g
	II niadanie	mus owocowo-warzywny
obiad	kefir	200g
	surówka z marchewki i selera	150g
	napój owocowy	250g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	sos koperkowy	50g
	zupa kalafiorowa	350g
podwieczorek	pieczywo pszenne	40g
	masło 82%	10g
	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	70g
kolacja	sałata	20g
	sos pomidorowy	50g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	schab gotowany	80g
	masło 82%	12,5
	chleb pszenny	130g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2335,87
Energia (kJ)	9843,08
Białko ogółem (g)	136,91
Tłuszcz (g)	65,91
W glowodany ogółem (g)	302
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,17
Sacharoza (g)	16,69
Błonnik pokarmowy (g)	26,3
Sól (g)	5,74