

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-12

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pieczywo razowe	90g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5	
	szynka delikatesowa	45g	
	sałata	20g	
	skyr	140	
	jajko	60g	
	pomidor	80g	
	II niadanie	chlebek chrupki	12g
mus owocowy		200g	
obiad	napój owocowy	250g	
	ziemniaki z koprem	220g	
	sos jarzynowy	50g	
	filet drobiowy gotowany na parze	80g	
	kefir	200g	
	kalafior gotowany na parze z ziołami	150g	
	zupa pomidorowa z makaronem	350g	
	podwieczorek	twaro ek z rzodkiewk	90g
		masło	10g
chleb razowy		40g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo razowe	130g	
	masło 82%	12,5	
	kiełbasa rawska	40g	
	sałatka z tu czyka	120g	
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2225,51
Energia (kJ)	9314,69
Białko ogółem (g)	128,76
Tłuszcz (g)	61,57
W glowodany ogółem (g)	289,62
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,96
Sacharoza (g)	11,46
Błonnik pokarmowy (g)	35,59
Sól (g)	6,22