

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek wypasiony mietankowy	125g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	sos natkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	krupnik z kaszy j czmiennej z warzwami	350g
	woda z mi ta i cytryn	250g
podwieczorek	sałatka makaronowa z jajkiem i ciecierzyc	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2213,4
Energia (kJ)	9281,28
Białko ogółem (g)	121,83
Tłuszcz (g)	75,11
W glowodany ogółem (g)	267,25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,57
Sacharoza (g)	11,31
Błonnik pokarmowy (g)	34,49
Sól (g)	5,33