

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 : 2026-04-23

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pieczywo razowe	90g	
	masło 82%	12,5g	
	pomidor	80g	
	skyr naturalny	140g	
	szynka konserwowa	45g	
	sałata	20g	
	twarożek z koperkiem	80g	
	herbata	250g	
	II niadanie	chlebek chrupki	12g
mus owocowo-warzywny		200g	
obiad	sos koperkowy	50g	
	surówka z marchwii i selera	150g	
	kefir	200g	
	napój owocowy	250g	
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g	
	zupa kalafiorowa	350g	
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g	
	podwieczorek	sałatka z jajka, soczewicy i rzodkiewki	70g
		chleb razowy	40g
masło 82%		10g	
kolacja	sałata	20g	
	sos pomidorowa	50g	
	pomidor	80g	
	ser plaster twarogowy	21,5g	
	schab gotowany	80g	
	masło 82%	12,5	
	chleb razowy	130g	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2107,74
Energia (kJ)	8868,22
Białko ogółem (g)	129,14
Tłuszcz (g)	60,47
W glowodany ogółem (g)	260,2
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,21
Sacharoza (g)	11,52
Błonnik pokarmowy (g)	34,94
Sól (g)	5,34