

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 : 2026-04-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	jajko	60g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
II niadanie	kiwi	70g
obiad	udziec drobiowy gotowany	140g
	woda z miet i cytyn	250g
	kasza j czmienna ugotowana na sypko	200g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	sos natkowy	50g
	kefir	200g
	surówka z selera i marchwi	150g
podwieczorek	sałatka ry owa z tu czykiem, fasol i jajkiem	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masła 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, 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, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2213,74
Energia (kJ)	9273
Białko ogółem (g)	123,07
Tłuszcz (g)	84,22
W glowodany ogółem (g)	236,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,96
Sacharoza (g)	7,53
Błonnik pokarmowy (g)	33,49
Sól (g)	6,51