

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-23

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

Energia (kcal)	2044,49
Energia (kJ)	8597,71
Białko ogółem (g)	114,16
Tłuszcz (g)	60,65
W glowodany ogółem (g)	259,92
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,3
Sacharoza (g)	12,07
Błonnik pokarmowy (g)	34,86
Sól (g)	5,31