

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.11

Jadłospis na dzie : 2025-11-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	jogurt skyr	140g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	serek homogenizowany	150g
	płatki j czmienne na mleku	300g
obiad	udko drobiowe pieczone	200g
	rosół	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki gotowane	220g
	surówka z selera i jabłka	150g
kolacja	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	130g
	szynka drobiowa	45g
	pasta z makreli i sera	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2342,65
Energia (kJ)	9833,42
Białko ogółem (g)	142,26
Tłuszcz (g)	87,37
W glowodany ogółem (g)	248,57
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,55
Sacharoza (g)	21,48
Błonnik pokarmowy (g)	25,57
Sól (g)	6,69