

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	mozzarella	50g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	zupa mleczna	300g
obiad	kasza gryczana	200g
	napój owocowy	250g
	bitka schabowa duszona w sosie własnym	80g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
podwieczorek	fasolka szparagowa gotowana, z masłem i bułk tart	150g
	jogurt owocowy	100g
kolacja	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	jablko	180g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2170,35
Energia (kJ)	8506,33
Białko ogółem (g)	110,21
Tłuszcz (g)	69,45
W glowodany ogółem (g)	267,08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,02
Sacharoza (g)	24,87
Błonnik pokarmowy (g)	28,43
Sól (g)	4,94