

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	jajko gotowane	50g
	szynka z piersi kurczaka	45g
obiad	kasza j czmienna na mleku	300g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z warzyw mieszanych	150g
	zupa pieczarkowa z makaronem razowym	350g
	ryba sma ona	80g
	kefir	200g
podwieczorek	mus owocowy ze zbo ami	100 g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perlowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2239,12
Energia (kJ)	9412,7
Białko ogółem (g)	104,34
Tłuszcz (g)	74,64
W glowodany ogółem (g)	287,34
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,32
Sacharoza (g)	42,99
Błonnik pokarmowy (g)	28,17
Sól (g)	4,95