

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	serek kanapkowy	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka konserwowa	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	obiad	rosół z makaronem
	udko drobiowe pieczone w piecu	200g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z kiszanej kapusty	150g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	szynka z piersi drobiowej	45g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy i ziół	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2163,05
Energia (kJ)	9071,63
Białko ogółem (g)	109,27
Tłuszcz (g)	83,78
W glowodany ogółem (g)	241,8
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,96
Sacharoza (g)	22,74
Błonnik pokarmowy (g)	26,47
Sól (g)	6,72