

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	ser ólty salami	20g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5
obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami i ciecierzyc	350g
	udziec drobiowy pieczony w piecu	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2070,27
Energia (kJ)	8688,55
Białko ogółem (g)	100,53
Tłuszcz (g)	72,33
W glowodany ogółem (g)	258,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,68
Sacharoza (g)	23,21
Błonnik pokarmowy (g)	26,81
Sól (g)	8,19