

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka delikatesowa	45g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	serek mietankowy	30g
	obiad	kotlet mielony z pieczarkami sma ony
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
zupa mieszcza ska z ry em		350g
burak gotowany		150g
podwieczorek	mus owocowy ze zbo ami	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2262,88
Energia (kJ)	9435,75
Białko ogółem (g)	94,92
Tłuszcz (g)	77,04
W glowodany ogółem (g)	311,25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,62
Sacharoza (g)	62,56
Błonnik pokarmowy (g)	28,27
Sól (g)	6,26