

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	zupa mleczna	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
obiad	szynka parzona	45g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	gulasz wieprzowy duszony	120g
kolacja	surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydzą	150g
	barszcz biały z ziemniakami	350g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
potrawka drobiowa z warzywami	120g	
serek mietankowy	30g	
sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora	100g	

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2222,42
Energia (kJ)	9337,53
Białko ogółem (g)	106,99
Tłuszcz (g)	80,12
W glowodany ogółem (g)	264,35
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,88
Sacharoza (g)	20,96
Błonnik pokarmowy (g)	27,55
Sól (g)	6,01