

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka wieprzowa	45g
	herbata	250g
	jajko gotowane	50g
	jogurt naturalny	150g
	obiad	zupa pomidorowa z makaronem
udziec drobiowy gotowany		130g
sos jarzynowy		50g
burak gotowany		150g
ziemniaki z koprem		220g
podwieczorek	mus warzywno-owocowy	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	dynia z cukinia gotowana na parze z dodatkiem oliwy z oliwek i zió	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezglutenowy, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2192,37
Energia (kJ)	9178,98
Białko ogółem (g)	103,36
Tłuszcz (g)	69,37
W glowodany ogółem (g)	295,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,17
Sacharoza (g)	48,36
Błonnik pokarmowy (g)	20,76
Sól (g)	5,9