

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	ser plaster twarogowy	21g
	chleb pszenny	90g
	obiad	udko drobiowe gotowane
sos natkowy		50g
surówka z buraka i jabłka		150g
napój owocowy		250g
ziemniaki gotowane		220g
zupa jaglana		350g
podwieczorek		banan
kolacja	szynka drobiowa	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pasta z makreli i sera	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2194,02
Energia (kJ)	9223,3
Białko ogółem (g)	116,16
Tłuszcz (g)	73,69
W glowodany ogółem (g)	287,26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,59
Sacharoza (g)	33,65
Błonnik pokarmowy (g)	23,29
Sól (g)	7,06