

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.03

**Jadłospis na dzie : 2026-03-20**

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herek homogenizowany	150g
	herbata	250g
	banan	180g
	szynka orzech	45g
	jajko gotowane	50g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	surówka z selera i jabłka	150g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	kefir	200g
	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałata	10g
	chleb chrupki	6g
	paluszek serowy 1szt	21g
kolacja	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g

**Alergeny**

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M k pszena, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2159,39
Energia (kJ)	8631,22
Białko ogółem (g)	115,84
Tłuszcz (g)	69,61
W glowodany ogółem (g)	284,65
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,34
Sacharoza (g)	27,8
Błonnik pokarmowy (g)	23,44
Sól (g)	6,22