

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka z indyka	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	napój owocowy
obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	burak gotowany	150g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	podwieczorek	jogurt owocowy
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	pieczywo pszenne	130g
	serek mietankowy	30g
	szynka w dzona	45g
	sałatka brokułowa	150g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2095,52
Energia (kJ)	8773,66
Białko ogółem (g)	111,26
Tłuszcz (g)	60,5
W glowodany ogółem (g)	271,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,3
Sacharoza (g)	26,16
Błonnik pokarmowy (g)	21,59
Sól (g)	5,12