

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
zupa jarzynowa z zacierk		350g
marchew gotowana		150g
kefir		200g
udko drobiowe gotwane		200g
napój owocowy		250g
sos natkowy		50g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2191,72
Energia (kJ)	9214,07
Białko ogółem (g)	119,57
Tłuszcz (g)	77,6
W glowodany ogółem (g)	257,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,79
Sacharoza (g)	19,47
Błonnik pokarmowy (g)	23,57
Sól (g)	6,62