

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.03

**Jadłospis na dzie : 2026-03-26**

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek mietankowy "wypasiony"	125g
	masło 82%	12,5
	płatki owsiane na mleku	300g
	skyr naturalny	140g
	koktajl wisniowy	200g
	sałata	20g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
obiad	zupa mieszcza z ryżem	350g
	sałatka z buraka	150g
	ziemniaki z koprem	250
	sos jarzynowy	50g
	schab gotowany	80g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	mus owocowy	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	kielbasa szynkowa	45g
	ser plaster twarogowy	20g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jabłko	180g

**Alergeny**

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2310,28
Energia (kJ)	9654,77
Białko ogółem (g)	108,19
Tłuszcz (g)	74,48
Węglowodany ogółem (g)	313,98
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,84
Sacharoza (g)	52,59
Błonnik pokarmowy (g)	24,15
Sól (g)	5,36