

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 4.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	jabłko	180g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek homogenizowany	150g
	herbata	250g
	jajko gotowane	50g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	surówka z marchwi i jabłka	150g
	zupa jarzynowa z ry em	350g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	sok wielowarzywny	330ml
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2279,5
Energia (kJ)	9596,51
Białko ogółem (g)	125,13
Tłuszcz (g)	69,24
W glowodany ogółem (g)	295,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,19
Sacharoza (g)	31,26
Błonnik pokarmowy (g)	26,59
Sól (g)	7,57