

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka konserwowa	45g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	chleb pszenny	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki gotowane	220g
	sos natkowy	50g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	zupa jaglana z ziemniakami	350g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo pszenne	40g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliw i ziołami	150g
kolacja	szynka drobiowa	40g
	pasta z makreli i sera	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2359,75
Energia (kJ)	9911,33
Białko ogółem (g)	120,97
Tłuszcz (g)	86,61
W glowodany ogółem (g)	284,74
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,99
Sacharoza (g)	26,66
Błonnik pokarmowy (g)	24,92
Sól (g)	8,06