

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	jajko gotowane	50g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	banan	180g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	II niadanie	sok warzywno-owocowy
obiad	napój owocowy	250g
	surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	kefir	200g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	sos pomidorowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , pomidorem i szynk	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2205,29
Energia (kJ)	8839,57
Białko ogółem (g)	113,03
Tłuszcz (g)	59,32
W glowodany ogółem (g)	319,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,87
Sacharoza (g)	35,82
Błonnik pokarmowy (g)	30,06
Sól (g)	9,45