

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	chleb pszenny	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
II niadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	schab wieprzowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	kasza j czmienna got. na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
	burak gotowany	150g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
podwieczorek	budy z ananasem	180g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	serek mietankowy	30g
	chleb pszenny	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka w dzona	45g
	sałatka brokułowa	150g
	sałata	20g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2275,9
Energia (kJ)	9538,03
Białko ogółem (g)	116,69
Tłuszcz (g)	63,32
W glowodany ogółem (g)	303,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,58
Sacharoza (g)	39,24
Błonnik pokarmowy (g)	25,12
Sól (g)	6,63