

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	ser biały	75g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
II niadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchew gotowana	150g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
podwieczorek	kisiel z truskawkami	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2281,88
Energia (kJ)	9598,14
Białko ogółem (g)	120,68
Tłuszcz (g)	77,96
W glowodany ogółem (g)	276,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,31
Sacharoza (g)	30,59
Błonnik pokarmowy (g)	28,04
Sól (g)	8,86