

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 4.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka konserwowa	45g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	180g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	herbata	250g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	zupa jarzynowa z ry em br zowym	350g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak	150g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2142,95
Energia (kJ)	9009,74
Białko ogółem (g)	125,78
Tłuszcz (g)	67,47
W glowodany ogółem (g)	261,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,32
Sacharoza (g)	15,61
Błonnik pokarmowy (g)	32,86
Sól (g)	6,03