

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kasza j czmienna na mleku	300g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	herbata	250g
	szynka z piersi kurczka	45g
	masło 82%	12,5g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	zupa pieczarkowa z makaronem
karczek duszony w sosie		80g
ziemniaki z koprem		220g
surówka z warzyw mieszanych		150g
napój owocowy		250g
podwieczorek	sok warzywny	330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałata z pomidorem, sałat , ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2178,84
Energia (kJ)	9158,1
Białko ogółem (g)	110,36
Tłuszcz (g)	70,31
W glowodany ogółem (g)	274,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,07
Sacharoza (g)	20,18
Błonnik pokarmowy (g)	31,17
Sól (g)	7,51